30 GÜNDE 10 YIL

PROF. DR.
YAVUZ YÖRÜKOĞLU

GENÇLEŞMENİN, ENERJİK OLMANIN VE KİLO VERMENİN YENİ FORMÜLÜ!



hayykitap

Hayykitap - 322
Hayat Güzeldir - 46

30 Günde 10 Yıl
Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu

Editör: Nihal Doğan

Kapak: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-605-9841-33-7
1. Baskı: İstanbul, Kasım 2015
5. Baskı: İstanbul, Nisan 2016

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62/C
Güneşli-İstanbul
Sertifika No: 11965
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

30 GÜNDE 10 YIL

PROF. DR. YAVUZ YÖRÜKOĞLU

Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu

1955 yılında Ankara'da doğdu.

Ülkemizin ünlü bilim adamlarından, Çocuk Psikiyatrisi Uzmanı rahmetli Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu'nun oğludur.

Çocukluk yılları ve ilkokulun ilk 3 senesi ABD'de geçti. İlkokul, ortaokul ve liseyi TED Ankara Koleji'nde okuyarak bitirdi. 1979 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu.

Uzmanlık eğitimini Hacettepe Üniversitesi Kalp-Damar Cerrahisi Bölümü'nde tamamladı.

Vatani görevini tamamladıktan sonra 1 yıl İngiltere'de Cambridge Üniversitesi, Papworth Hospital'da, 2 yıl da Londra St. Thomas Hastanesi'nde çalıştı.

Yurda dönüşünde SSK Ankara Hastanesi'nde şef muavini ve şef olarak çalıştı. 1984 yılında Doçent oldu. SSK Etlik İhtisas Hastanesi'nde kurucu Başhekim olarak görev aldı.

1998 yılında ABD Alabama Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde misafir öğretim üyesi olarak çalıştı. Yurda dönüşünde mesleğine özel sektörde devam etti.

2005 yılında Ankara Ufuk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kalp-Damar Cerrahisi ABD kurucu kadrosunda yer aldı, 2006 yılında Profesör oldu, 7 yıl bu üniversitede öğretim üyesi olarak görev aldı.

Halen, Azerbaycan'da 'Gence International Hospital'da Kalp Cerrahisi Şefi olarak çalışmaktadır.

Yörükoğlu'nun 60'ın üzerinde yayınlanmış bilimsel çalışması ve 2012 yılında yayınlanmış *Orta Yaş El Kitabı* adlı bir kitabı bulunmaktadır.

Beni Hep Genç Tutan

Eşim;

Vildan'a

İçindekiler

Orta Yaş El Kitabı ve Genç Kalmanın Sırları isimli ilk kitabımda orta yaşlar ile başlayan yıpranma ve yaşlanma sürecini işlemiştim. Kitapta, orta yaşlarda bizi bekleyen marazalar ve hastalıklardan bahsetmiş ve bu durumlardan korunmak için ana hatları ile çareler göstermiştim.

Birçok hastamdan ve okurumdan gelen 'reçete' şeklinde hazırlanacak bir kitap önerisinden sonra bu kitabı yazmaya başladım. Bu kitap uzun yılların bilgi ve deneyimleri ve bu konuda yaptığım derinlemesine araştırmaların bir sonucudur. **Onlarca 'zayıflama programı' ve 'antiaging' üzerine yazılmış yüzlerce bilimsel araştırma makalesinin bir sentezidir.** Öte yandan, ilk kitabımın yayınlanmasından bu yana geçen 2-3 yıl içinde sağlık alanındaki yeni gelişmeleri ve eğilimleri de bu kitaba taşıdım.

Herhalde son yılların en ilginç bilimsel gelişmelerinden biri, oruç(belli sürelerde aç kalmak) üzerine yapılan çalışmalar. İlk duyduğumda şaşırdığım ve şüpheyle karşıladığım bu konuya girdikçe bu uygulamanın olağanüstü faydaları karşısında şaşkınlığa uğradım. Sizlerle paylaşmak istedim.

Bir başka önemli gelişme ise fizik aktivite ve egzersiz fizyolojisi konusundaki çalışmalar. Hareketli ve aktif olmanın, spor yapmanın faydaları yıllardır biliniyor ama son yıllarda bu faydaların mekanizmaları ve herkesin yapabileceği bazı yeni uygulamalar ile elde edilebilecek olağanüstü sonuçlar gerçekten şaşırtıcı.

Anlattıklarımın hepsini bizzat uyguladım. Bu 30 günlük programın sonunda 9 kg verdim, 'vücut kitle indeksim' azaldı, kas kitlem arttı, kan şekerim 24 puan düştü, tansiyonum kontrol altına girdi, artık tansiyon ilacı kullanmıyorum. Kolesterol değerlerim de kardiyolog arkadaşlarımı memnun edecek seviyelere geldi. Bu

arada belki de en önemlisi, enerji düzeyim tahmin edemeyeceğim kadar arttı. Bu kazanımlar hiçbir ilaç tedavisi veya zayıflama diyeti ile elde edilemeyecek faydalar.

Bilimsel çalışmalar yaşlanma sürecinin yavaşlatılabileceğini ve başta şeker hastalığı, hipertansiyon ve kalp-damar hastalıklarının özel beslenme ve egzersiz programları ile geriletilebileceğini, hatta tamamen iyileştirilebileceğini göstermektedir. Bu programda bu konulara da odaklanacağız.

Bu program basit bir zayıflama veya fitness programı değil, bilimsel gerçeklere ve kanıtlara dayandırılmış komple bir 'iyileştirme' ve 'yaşlanmayı geciktirme' (antiaging) programıdır.

Bu programın sonunda;

- Fazla kilolarınızı vereceksiniz (30 günde 7-10 kg).
- Fitness ve enerji düzeyiniz artacak.
- Yüksek ise şeker ve kolesterol düzeylerinde anlamlı (%10-20) azalmalar sağlayacak, ilaç ihtiyacını azaltacak veya tamamen ortadan kaldıracaksınız.
- Hipertansiyon varsa şiddeti ve ilaç ihtiyacı azalacak.
- Cinsel performansınız artacak.
- Kalp-damar hastalıkları ve kanser riskinizi %50 azaltacaksınız.
- Daha sağlıklı, genç ve güzel bir görünüm kazanacaksınız.
- Yaşam kaliteniz artacak.
- Yaşlanma sürecinizi yavaşlatacaksınız.
- Sağlıklı yaşam sürenizi artıracaksınız.

Bu programı uygulamak, hayatınızda yaptığınız en kârlı yatırım olacak.

Bunları istemeyen varsa, kitabın gerisini okumasın!

Bütün kronik hastalıkların altyapısının 15-20 yaşlarında başladığını düşünürsek, bu programın genç yaşlı herkese hitap edeceğini görürüz.

"Benim 30 gün ayıracak zamanım yok" diyorsanız, siz bilirsiniz. Koroner bypass ameliyatından sonra normale gelme süresi

yaklaşık 2 aydır. Kanser olursanız yıllar sürecek ve büyük ihtimalle sonu kötü bitecek bir tedavi sürecinden bahsediyoruz. En basitinden, ufak tefek marazalar için doktora ve hastaneye giderek kaybedeceğiniz zaman ve para bile bu programı uygulayarak kendinizi garantiye almak için geçerli bir neden olmalı.

Bugün sağlığına zaman ayırmayanlar, ileride o zamanı hastalıklarına ayıracaklardır.

En iyisi kazanacağınız sağlık, estetik ve enerjiye odaklanın ve taksimetreyi geriye çevirmenin keyfini düşünün.

Siz de bu değişime ve keyfe 30 gün kadar yakınsınız.

Sizden ricam, bu (ezber bozan) kitabı okumaya başlamadan önce beslenme ve zayıflama konusunda bildiğinizi zannettiğiniz her şeyi unutmanız.

Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu

Sağlıklı olmak veya olmamak, %75 oranında beslenme ve yaşam tarzımız, sadece %25 oranında genetiğimiz ile ilgilidir.

Beslenme alanında sağlığımızı belirleyen 3 faktör var;

- Beslenme
- Aktivite düzeyi
- Kötü alışkanlıkların olup olmaması (alkol, sigara, uyuşturucu vb)

Maalesef çağımızda bu üç faktör de olumsuz yönde ilerlemeler göstermektedir. Günümüzde salgın hale gelen obezite, şeker hastalığı, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, kanserler ve Alzheimer gibi hastalıklar büyük oranda bu faktörlerle ve bu nedenle altüst olan metabolizmamızla ilişkilendirilmiştir.

Sağlığın ve uzun yaşamın sırrı da bu ayarı bozulmuş metabolizmamızı yeniden normale çevirmek. Ben buna **'metabolik programlama'** diyorum. Doğaldır ki, bir hastalığın nedenini ortadan kaldırırsanız hastalık da kendiliğinden iyileşiyor.

İnsan organizması kendini tamir etme ve iyileştirme bakımından olağanüstü bir yeteneğe sahip. İnsanda ortalama 12 trilyon hücre var ve bu hücrelerin tamama yakını her 100 günde bir yenileniyor, yani her 3-4 ayda bir insan 'baştan yaratılıyor'.

Bu olay Yaradan'ın ne kadar affedici olduğunun kanıtı olsa gerek... Bir ömür boyunca kime 150-200 kere hatalarını düzeltme ve yeniden başlama şansı tanınıyor? İşinizde ciddi bir hata yaparsanız ya iflas edersiniz ya da işten kovulursunuz, eşinizi aldatmanın affı var mı bilemiyorum, adam öldürmenin cezası ömür boyu hapis ama kendi canınıza kastetmenin ortalama 150 kez affı var!

İşte bu nedenle bu şansımızı iyi kullanarak yeni bir başlangıç yapmamız mümkün.

Yıllar içinde oluşan yıpranma ve hastalıklar uygun şartlar sağlandığında çok kısa süre içinde iyileşebiliyor, normale dönebiliyor. Bilimsel çalışmalar,'dramatik yaşam tarzı değişiklikleri' (intensive lifestyle modification) ile oluşmuş hipertansiyon, diyabet ve kalp-damar hastalıkları gibi rahatsızlıkların dahi geriye çevrilebileceğini göstermektedir. Önemli olan, kişinin kendini değerlendirip tanıması, hatalarını görüp kabul etmesi ve risk faktörlerini ortadan kaldırmaya yönelik adımları atma iradesini göstermesidir.

Antiaging (yaşlanmayı geciktirme/gençleşme) nedir?

Büyüme ve gelişme sürecimizin tamamlandığı noktada yaşlanma başlar! İster inanın ister inanmayın, bu nokta 20-25 yaşlar civarındadır. Kitabın ilerleyen bölümlerinde daha detaylı olarak göreceğimiz üzere, yaşlanma önlenemez bir süreçtir ama yaşlanmayı hızlandıran faktörleri ortadan kaldırmak pekâlâ elimizdedir.

Kronolojik yaşımız, doğduğumuz günden bu yana geçen zamandır ama **biyolojik yaşımız**, kronolojik yaşımızdan bağımsız olarak bedenimizin yaşını gösterir. Biyolojik yaşımız, kronolojik yaşımızdan genç olabileceği gibi daha yaşlı da olabilir. 50'sinde 70 göstermek mümkün olduğu gibi 60'ında 40 göstermek de mümkün. Bu farklılık, genetiğimiz veya tipimizle pek ilgili değil, yaşam tarzımız ve sağlık durumumuz ile ilişkilidir.

Biyolojik yaş, yıllar içinde vücudumuza ve hücrelerimize ne kadar iyi baktığımızın veya ne kadar zarar verdiğimizin bir ölçüsüdür. Kilo durumumuz, kan şekeri ve kolesterol düzeyleri, akciğer kapasitemiz, kas ve kemiklerimizin sağlamlığı, kötü alışkanlıklarımızın olup olmaması biyolojik yaşımızı ve ömür beklentimizi belirler.

Amerikan Sağlık Bakanlığı'nın önemli birimlerinden CDC'de ve İngiltere'nin Cambridge Üniversitesi'nde yapılan çalışmalar 4 önemli sağlık kriterine uyulmasının (1- Sigara içmemek, 2- Normal kiloda olmak ya da normal kiloya ulaşmak, 3- Sağlıklı beslenmek, 4- Günde en az 30 dakika spor yapmak) biyolojik saatimizi '14 yıl geriye' çevirmeye eşdeğer olduğunu göstermektedir.

Günümüzde 'antiaging' çalışmaları son hızla sürdürülmektedir. Bu çabalar sadece insanların daha uzun yaşama arzularını tatmin etmek

için değil, yaşlanma ile birlikte gelen ve hem kişilerin hem de devletlerin bütçelerini sarsmaya başlayan ve astronomik sağlık harcamalarına neden olan kronik hastalıkları önlemek adına yapılmaktadır.

Bu program dâhilinde uygulanacaklar ile 'hastalıkları' ve 'taksimetreyi' yani biyolojik yaşımızı nasıl geri çevirebileceğimizi, daha kaliteli, genç, dinç, aktif ve verimli/enerjik bir yaşama nasıl geçebileceğimizi göreceğiz.

Birinci Bölüm:

NEDEN VE NASIL YAŞLANIYORUZ?

Asırlardır devam eden 'genç kalma' aşkı

İnsanoğlu ölümlülüğünü fark ettikten sonra yaşlanmaktan ve ölümden hep korkmuştur. Tarih boyunca tüm dünya kültürlerinde ebedi gençlik ve ölümsüzlük konuları işlenmiş, 'gençlik pınarı' ve 'ab-ı hayat' gibi kavramlar sayısız destana konu olmuştur.

Günümüzde herhalde artık ölümsüzlüğe inanan kimse kalmamıştır ama kadın erkek tüm insanların genç ve güzel kalmak, sağlıklı ve uzun bir hayat yaşamak konusunda arzuları (ve bazen takıntıları) devam etmektedir.

Modern çağda da bilim dünyası yaşlanma konusunda ciddi araştırmalar ve çalışmalar yapmaktadır. 'Antiaging' başlığı altında toplanan bu araştırmalar, neden ve nasıl yaşlandığımız konusunda önemli aşamalar kaydetmektedir. Bu çalışmalar sadece insan ömrünü uzatmaya yönelik değil, yaşlanma ile paralel olarak artan kronik hastalıkları önlemeye yöneliktir. Bu çalışmalar ışığında artık bizi yaşlandıran faktörleri daha iyi anlıyor, bu faktörleri ortadan kaldıracak yöntemleri de uygulamaya sokmaya başlıyoruz.

Yaşlanmanın ön belirtileri

İnsanlar yaşlandıklarını uzun süre anlamaz, anlamak istemezler. 35 yaşında bir insan kendini çok genç sanır ama gelin bunu bir de 18 yaşındakine sorun. 35 yaşındakiler için 50 yaşındakiler yaşlanmış, 60 yaşındakilerin işi bitmiş gibi gelir. Farkında değiller ki, o yaşlara gelmek kaşla göz arasında oluveriyor. İnsanlar her gün aynaya baktıklarından herhangi bir fark görmüyorlar, ama 5 yıl arayla bir fotoğraflarına baktıklarında değişim bariz hale geliyor; hafif kilo alınmış, saçlar biraz seyrelmiş, bir iki kırışıklık var ama önemli değil 'daha olgun görünüyorum' deniliyor ve yaşlandığımız gerçeği hafife alınıp inkâr ediliyor.

Ancak yaşlanmak tartışılmaz bir 'gerçek'. Aşağıda yaşlanma süreci içinde yavaş yavaş kendini gösteren bazı belirtileri göreceksiniz.

- ***Enerji düzeyinde azalma:*** 35 yaşındakiler pek fark etmezler ama yürüyüşleri, koşmaları, günlük hareketleri 25 yaşındakiler kadar hızlı ve seri değildir. Bu yaşlarda dahi insanların fizik kapasiteleri azalır, daha çabuk yorulmaya başlarlar. Buna en güzel örnek, fizik kondisyonları üst düzeyde olmasına karşın en iyi profesyonel sporcuların dahi 30-35 yaşlarında sporu bırakmak zorunda kalmalarıdır. Sporcular gibi yüksek oranda fiziksel güç gerektiren iş yapmayan normal insanlarda bu değişim o kadar belirgin olmadığından, bu belirti de genellikle hemen fark edilmez çünkü insan bedeni ve zihni muazzam bir adaptasyon ve kendini kandırma yeteneğine sahiptir... Merdiven çıkılacağına asansöre binilir, yürüyüşler kısa tutulur, daha az dans edilir, daha kısa maçlar yapılır, kısacası insan fazla efor sarf etmekten kaçınır ve çoğunlukla farkında dahi olmadan kendini daha az zorlamaya başlar, böylece yetersizlik ustaca maskelenir ama enerji düzeyinde azalma gerçektir ve zamanla daha da azalır.
- ***Kilo almaya eğilim:*** 30 yaşlar civarında büyüme hormonunda ve cinsel hormonlarda azalma ile birlikte metabolizmamız yavaşlamaya başlar. Bu yaşlarda düzenli spor gibi özel bir önlem alınmadığı takdirde, kas kaybı başlar ve metabolizma yavaşlamaya başlar. Metabolizmanın yavaşlamasına paralel olarak çok kişide kilolar sorun olmaya başlar. Eskiden ne yeseniz kilo almazken, artık ne yeseniz üstünüze yapışmaya başlar.
- ***Cinsel aktivitede azalma*:** Erkeklerde cinsel gücün en yüksek olduğu yaşlar 16-18 yaşlarında olup bu yaşlardan sonra 'iktidar' azalmaya başlar. 30'lu yaşlardan sonra derecesi kişiden kişiye göre değişmekle birlikte cinsel performansta azalma hızlanır. 45 yaşına gelindiğinde cinsel aktivite yarı yarıya azalmış, erkeklerin %15'inde klinik erektil disfonksiyon, yani 'iktidarsızlık' gelişmiştir.
- ***Ciltte ve saçlarda canlılığın azalması:*** Büyüme ve gelişme dönemi tamamlanıp olgunlaştığımız yaşlarda 'büyüme hormonu' düzeylerinde azalma olması ile dokularımızda o eski tazelik ve körpelik azalmaya başlar. Bunun nedeni, cildin kanlanması

ve cildin alt tabakalarındaki elastik liflerin, kasların azalmaya başlamasıdır. Bunun sonucunda da ciltte incelme başlar. Bu değişiklikler 20'li yaşlarda dahi görülmeye başlanabilir. Karşıdan bakıldığında 17-18 yaşlarında birisi ile 27-28 yaşlarında birisi arasındaki farkı algılayabilmemiz, bu ufak değişiklikler nedeniyle olmaktadır. Yaş biraz daha ilerledikçe özellikle hanımların cilt güzellikleri için nemlendiriciler, canlandırıcılar, kremler vb gibi ürünlere ihtiyaç hissetmeleri de bundandır (gerçi bunların bir faydası olduğundan ciddi şüphelerim var ama hadi neyse). Dikkat ederseniz, bu tür ürünlerin reklamlarında konu mankeni olarak 21-22 yaşlarında gencecik kızlar kullanılmaktadır. Yaş biraz daha ilerleyince bu değişiklikler de iyice belirgin hale geliyor.

Erkeklerde ciltteki bu değişikliklere ilaveten saçlarda önemli değişiklikler oluyor; saçlarda incelme, saç çizgisinde geri çekilme, kelleşme ve saç ağarması sık görülen değişikliklerdir.

Kadınlarda ve erkeklerde 30'lu yaşlarda görülmeye başlanan bu 'ön belirtiler' günlük yaşamımızı fazla etkilemediğinden önemsenmez, ta ki bir gün bir kronik hastalık kendini gösterene kadar. Aynı, düzenli bakım yapılmayan bir otomobilin gayet güzel giderken bir gün insanı yolda bırakıvermesi gibi...

Orta ve ileri yaşlarda sağlıklı, kaliteli ve hastalıksız bir yaşam sürülebilmenin ve uzun yaşamanın formülü bu sağlıklı yaşam tarzını mümkün olduğu kadar erken benimsemektir. Allah'tan bu değişimi yapmak için hiçbir yaş geç değil.

Yaşlanmayı etkileyen faktörler

Yaşlanmanın nedenleri konusunda kesin bir bilimsel açıklama olmamakla birlikte bu konuda ilgi gören birçok teori vardır. Hiçbiri tek başına geçerli olmamakla birlikte, hepsinin yaşlanma sürecine katkısı olduğu kesindir.

Yaşlanma sürecini ve ömür beklentisini belirleyen en önemli faktörler genetiğimiz, beslenme ve yaşam tarzımızdır.

- ***Genetik:*** Anne veya babamızdan aldığımız genler fizik özelliklerimizi belirlediği gibi metabolizmamızı, bazı hastalıklara olan yatkınlığımızı ve ömür beklentimizi de belirlemektedir. Eskiden bu genlerimizin neden olduğu özelliklerin değiştirilemeyeceği sanılırdı. Son yıllarda yaşlanma üzerine yapılan bilimsel araştırmalar bu genlerin 'açma-kapama' düğmelerinin olduğunu ve çevre faktörlerine, yaşam tarzımıza göre değişebildiğini göstermektedir. Bu konsepte uygun en güzel örnek, tıpatıp aynı genetik yapıya sahip tek yumurta ikizlerinin zaman içinde çok farklı gelişip, farklı hastalıklara yakalanabilmeleridir.

Genlerin farklı şekilde ifade edilebilmesine 'gene expression' ve genetik biliminin bu konuyla ilgilenen kısmına 'epigenetik' denmektedir.

2010 yılında Dr. Lars Olov Bygren tarafından yayınlanan ve *Time* dergisine kapak olan bir çalışma, çevre şartlarının insan ömrünü nasıl etkilediğini göstermektedir. Dr. Bygren, İsveç'in kuzey bölgelerinde yaşayan bir toplumun, 1900 yıllarının başından bu yana geçirdikleri bolluk/kıtlık dönemlerinin insan sağlığı üzerine etkilerini araştırırken çok şaşırtıcı sonuçlar elde etmiş. Bolluk dönemlerinde doğan kişiler daha kısa yaşamakta, üstelik bu özellik genetik olarak 2. ve 3. nesillere de geçmektedir. Öte yandan, kıtlık dönemlerinde doğanlar daha uzun yaşamakta ve aynı şekilde bu özelliği gelecek kuşaklarına da aktarmaktadır. Bu çalışmadan çıkarılabilecek iki önemli sonuç var. Birincisi, açlık, yani kalori kısıtlamasının insan sağlığına olumlu etkileri. İkincisi de genetik özelliklerin çevre şartları ve yaşam biçimiyle değişebileceği.

Son yıllarda yaşlanma ve antiaging konusunda yapılan bilimsel çalışmalar, yaşlanmayı ve yaşam süresini doğrudan kontrol eden bazı genlerin varlığını tespit etmiştir. Kaliforniya Üniversitesi'nden Cynthia Kenyonve ekibi, yaşlanmayı kontrol eden bazı genler (daf-2 ve daf-16/FOXO) tespit etmiş ve bu genlerin başta insülin olmak üzere bazı hormonlarımızın etkisinde kaldığını göstermiştir. Ailenizde kalp-damar hastalıkları, kanser gibi hastalıklar olabilir, ömür beklentisi pek uzun olmayabilir ama bu durum, siz de bunları yaşayacaksınız demek değil. Öte yandan, ailenizin genleri güzel olabilir, anneler, babalar, dedeler 80'leri, 90'ları görmüş olabilir, bu durum da sizin garantiniz demek değil.

Bilimsel çalışmalar, sağlık ve ömür beklentisi konularında başarının sadece %25'inin genetik, %75'inin beslenme ve yaşam tarzı (epigenetik) olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda, doğal yaşlanma sürecini hızlandırmak veya yavaşlatmak elimizde.

- ***Beslenme:*** Yaşlanmanın en önemli faktörlerinden biri, kuşkusuz beslenme alışkanlıklarımızdır. Beslenme, insan sağlığı için birinci derecede öneme sahip bir faktördür. Sağlığımızı ve yaşlanmayı hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir.

  Beslenme denince hemen akla kişinin kilosu gelir. Kilo normal ise kişinin iyi beslendiği varsayılır ama kilolu kişiler gayet sağlıklı olabildiği gibi zayıf kişiler de sağlıksız olabiliyor. Kilo konusuna girmeden önce kötü beslenme tiplerine bakalım.

  Kötü beslenme; aşırı, yanlış, yetersiz ve dengesiz beslenme şeklinde olabilir.

  Aşırı beslenme, gıdaların tipine bakılmaksızın önüne ne gelirse gelsin mideye indirmeyi kapsar. Burada harcanabileceğinden çok daha fazla kalori alımı söz konusudur. Genellikle obezite, metabolik sendrom ve tip-2 diyabet ile sonuçlanır.

  Yanlış beslenme, belirli gıda gruplarına olan zaaf veya yanlış bilgilendirilme sonucu bazı gıda gruplarından aşırı yenilmesi, bazı gıda gruplarının da tamamen ihmal edilmesidir. Orta Anadolu insanlarının (şartlar gereği) tahıl ağırlıklı beslenmeleri, protein ve taze meyve-sebzeleri ihmal etmeleri gibi, hayvansal proteinleri tamamen ihmal eden vejetaryen/vegan beslenme tarzı da yanlış beslenmeye örnektir. Öte yandan, kilo vermek amacıyla sürekli zayıflama diyetinde olan kişilerin beslenmeleri de çoğunlukla yetersiz ve dengesizdir.

- ***Aktivite/hareket:*** İnsanoğlu hareket halinde olmak üzere programlanmıştır. Hareket, metabolik dengemiz için vazgeçilmez bir unsurdur. Modern yaşamın getirdiği kolaylıklar insanın giderek daha az hareket etmesine ve dengelerin bozulmasına neden olmaktadır. Hareketin metabolizmamız, kilo dengesi ve

yaşlanma üzerine olan etkilerini ilerleyen bölümlerde detaylı olarak gözden geçireceğiz.

- ***Kötü alışkanlıklar:*** Kötü alışkanlıkların başında tabii ki 'sigara' ve 'alkol' geliyor. Akciğer hastalıkları, kanserler ve kalp-damar hastalıkları ile doğrudan ilişkisi kesin olan sigaranın tek zararı bunlar değil. Sigara, yaşlanma sürecini önemli ölçüde hızlandıran bir 'ömür törpüsüdür'. Sigara dumanındaki yüzlerce zehirli kimyasal madde kana karıştıktan sonra hücrelerimize ulaşmakta ve burada DNA hasarına neden olmaktadır. DNA hasarı da zamanla hatalı hücre yapımına ve kanserleşmeye kadar gitmektedir. Sigara kullanımının gözle görülür sonucu ise, nikotinin damar büzdürücü etkisiyle cilt kanlanmasının azalması ve cilt hücrelerinin canlılıklarının kaybolmasıdır. Alkol başka bir hikâye...

Alkol, hücreler tarafından doğrudan bir enerji kaynağı/yakıt olarak kullanılamadığından, karaciğerden geçmesi gerekiyor. Karaciğer, alkolü önce 'asetaldehit' denilen bir maddeye dönüştürür (aklınıza kadavraları turşulamak için kullanılan madde formaldehit gelsin). Bu madde ciddi bir zehir olup, hem doğrudan, hem de 'serbest oksijen radikallerinin' oluşumuna neden olarak karaciğer dokusuna zarar verir ve sonu siroza doğru giden bir dizi rahatsızlığa neden olur.

Durun, daha bitmedi, asıl zararları yeni başlıyor; enerji olarak kullanılamayan alkolün bir kısmı da yağa dönüştürülerek önce karaciğer yağlanmasına neden oluyor, bu yağın fazlası da kana 'kötü' diye adlandırılan LDL ve VLDL kolesterol olarak veriliyor. Bir kısım yağ da kaslara oturarak insülin direncine neden oluyor. Bunların sonucu da malum, metabolik sendrom, şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları...

- ***Stres:*** Modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası ve aynı zamanda bir ömür törpüsüdür. Kronik stres, yarattığı psikolojik dengesizliğinin ötesinde hormonal yolla hipertansiyon, damar sertliği ve kalp-damar hastalıklarına neden olur, ömrü kısaltır.

Sonuç olarak, yaşlanma süreci gerek genetik ve gerekse yaşam tarzı ile yakından ilgilidir. Farkındalık kazanarak, bilinçlenerek ve sağlığımız için üzerimize düşen dikkati göstererek bu faktörleri kendi lehimize çevirmek mümkündür.

Tüm canlılar bir büyüme ve gelişme dönemini takiben cinsel olgunluğa ulaşır ve neslinin devamı için ürerler. Neslin devamı sağlandıktan sonra artık dünyadaki misyonumuz tamamlanır ve yaşlanma süreci başlar.

Ömür dediğimiz bu süreç, canlılarda birkaç günden 100-150 yıla kadar değişir. İnsanda bu süre ortalama 70-80 yıldır. 100 yaşına gelebilenler, hatta geçebilenler var ama şimdilik istisna sayılıyor!

İnsan ömrü, Yaradan tarafından çok güzel tasarlanmış, insanlar tarafından da yaşanıyor. İnsanlar 13-15 yaşlarında cinsel olgunluğa ulaşıyor. İnsan neslinin devamı için bir çiftin en az 2 çocuk yapması gerekiyor ki anne babanın yerini alsın, ama tüm canlılarda amaç mümkün olduğu kadar çok üremek olduğu için, bu sayıya ortalama 5 diyelim. Atalarımızın yaşadığı yıllarda kadın doğum ve pediatri uzmanları olmadığından, bebeklerin birçoğu anne karnındayken 'düşük' nedeniyle veya bebeklik çağı hastalıkları ve yaşam şartları nedeniyle kaybediliyordu. Bu durumda 3-5 çocuğu sağ salim erişkin yaşa getirip neslin devamını sağlamak için annenin yaklaşık 5-10 doğum yapması gerekiyordu. İşte bu misyonumuzu tamamlayabilmemiz için Allah bize yaklaşık 35-40 yıllık bir süre veriyor. Bu sürenin sonunda kadınlarda doğurganlık sona eriyor (menopoz), erkekler de çaptan düşüyor.

Misyonumuzun tamamlandığı bu noktada da yaşlanma başlıyor. Yaşlanma çok yavaş ve sinsi bir süreç; insanlar bir günde yaşlanmıyor ve yaşlandıklarını hiç fark etmiyorlar. Zaten kimse yaşlanmayı kendine yakıştırmıyor.40-50 yaşlarında olan kişiler dahi önemli bir sağlık sorunları yoksa hep 'genç' ve 'sağlıklı' kalacaklarını zannediyorlar.

İlk kitabım olan *Orta Yaş El Kitabı*'nın bir imza gününde, kitabı eline alıp bakan birçok 'orta yaşlı' insan, "Ben orta yaşlı değilim ki..." deyip elinden atıverdi. Yaşlandığını inkâr etmenin en güzel örneği bu işte! Evet, insan bir günde yaşlanmıyor ama o korktuğumuz hastalıkların hepsi bir günde kapıyı çalıveriyor!

Yaşlanma sürecini belirleyen en önemli faktör, büyüme hormonu/gençlik hormonu (Human Growth Hormone- HGH) seviyelerinde azalmadır. Büyüme ve gelişme süreci tamamlandıktan sonra 30'lu yaşlarda 'gençlik hormonu' da denilen HGH seviyelerinde azalma olur. Bu hormon, büyüme ve gelişme çağından sonra hücre yenilenmesinde çok önemli görevlere sahiptir ve azalması sonucunda birçok yaşlanma belirtisi ortaya çıkar. HGH'nin azalmasının en önemli sonuçlarından biri, 30'lu yaşlardan sonra görülen, kas kitlesinde (sarcopenia) azalmadır. Özel bir önlem alınmadığı takdirde insanlar bu yaşlardan itibaren her yıl kas kitlesinin %1'ini kaybeder. 50 yaşına gelindiğinde kas kitlelerinin yaklaşık %15-20'si, 65 yaşına gelindiğinde ise %45-50'si kaybedilmiş oluyor.

Kas kaybının sonuçları şunlardır:

- Metabolizma hızında azalma
- Kilo almaya eğilim
- Fizik güç ve kondisyonda azalma
- Hareket kabiliyetinde azalma
- Dengede azalma
- Osteoporozda artma

Bu noktada, kas kaybının yanı sıra, biraz da osteoporoza değinmek istiyorum. Osteoporoz denince akla, kadınlarda menopoz sonrası gelişen 'kemik erimesi' geliyor, ama gerçek şu ki osteoporoz biraz daha geç olmakla birlikte erkeklerde de sık görülen bir durum. Çok az bilinen bir gerçek ise, 70 yaş üzeri kişilerde acil olarak hastaneye yatma nedenlerinin başında düşmelerin geldiğidir. Kas kaybı güçsüzlüğe ve dengede bozulmaya neden olur. Bir gencin düşmeyeceği durumlarda veya düşse de hemen ayağa kalkabileceği durumlarda yaşlı kişi osteoporozu nedeniyle başta kalça (femur boynu) olmak üzere kemik kırıklarına maruz kalır. Bu durum yaşlılarda önemli bir ölüm nedenidir. Kas kaybını ve osteoporozu önleme yollarını ileride göreceğiz.

HGH'nin azalmasının bir başka önemli etkisi, hücre ve doku yenilenmesinde azalmadır. Bu etkinin gözle görülebilen en belirgin sonucu, zamanla yüzde ortaya çıkan kırışıklıklar ve cilt esnekliğinde azal-

madır. Kırışıklıklar gözle gördüklerimizdir, aynı değişiklikler tüm dokularımızda ve organlarımızda da olmaktadır! Bu program dâhilinde, sağlıklı, genç ve güzel kalmanın en önemli unsuru olan HGH düzeylerinin nasıl doğal olarak artırılabileceğini de öğreneceksiniz.

Yaşlanma sürecinin ilk aşaması olan büyüme hormonunu seviyelerinde azalmadan sonra, ikinci aşama cinsel hormonlarda azalmadır. Dünyadaki neslimizi devam ettirme misyonumuz tamamlanmaya başlandığında, cinsel hormonlarımız da (testosteron, östrojen vb) azalmaya başlar. Erkeklerde 30'lu yaşlardan sonra yavaş yavaş azalan hormonlar, kadınlarda 50 yaş civarında menopoz ile birlikte çok kısa sürede aniden azalır ve biter. Cinsel hormonlar her ne kadar üremeye yönelik fonksiyonlar için önemliyse de tek fonksiyonları bu değildir.

Cinsel hormonlar aynı zamanda 'erkeklik' ve 'kadınlık' özelliklerini oluşturan ve 'cinsel enerjinin' kaynağı olan hormonlardır. Bu hormonlarda azalma, libidoda (cinsel arzu) ve cinsel faaliyetlerde azalmaya neden olur. Cinsel faaliyetlerde azalma da zamanla fizik kondisyonda azalma ve metabolizmanın daha da yavaşlaması ile sonuçlanır.

Görüldüğü gibi, yaşlanma sürecinde en etkili iki faktör, büyüme hormonunun (HGH) ve cinsel hormonların azalmasıdır.

Bu hormonların azalması doğal bir süreç ama ne hızda ve ne kadar azaldıkları da yaşam tarzımızla yakından ilgilidir.

Genetik olarak programlanmış ve hormonlarla kontrol edilen büyüme, gelişme, olgunlaşma ve sonrasında, yaşlanma sürecine doğrudan bir müdahalemiz (şimdilik) söz konusu değil. Ama bu süreci etkileyen diğer faktörleri lehimize çevirmek mümkün!

Özetle

- Yaşlanma süreci genetiğimiz ve yaşam tarzımız tarafından belirlenir.
- Kötü yaşam tarzı ve beslenme, obezite, şeker hastalığı ve kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların en önemli sebebidir.
- İnsan organizması kendini tamir etme ve iyileştirme bakımından olağanüstü bir yeteneğe sahiptir.
- Yıllar içinde metabolizmamıza ve bedenimize verdiğimiz hasar yoğun bir yaşam tarzı değişikliği (intensive lifestyle modification) ile nerdeyse tamamen geriye çevrilebilir.
- Yaşlanmanın temel nedeni, belli yaşlardan sonra başta büyüme hormonu (HGH) seviyelerinde azalma ve buna bağlı olarak dokularda yenilenme sürecinin azalmasıdır.
- Bunun sonucu da kas kitlesinde azalma, fiziki güç ve dengede azalma, osteoporoza ve kilo almaya eğilimin artmasıdır.
- Yaşam tarzımız, HGH'nin seviyelerinde belirleyici rol oynar.
- Kronik hastalıkların oluşumunda en önemli risk faktörü yaşlanmadır. Yaşlanmayı yavaşlattığımız zaman bu hastalık riskleri de büyük oranda ortadan kalkar.
- Sağlığına zaman ayırmayanlar, ileride o zamanı hastalıklarına ayıracaklardır.

İkinci Bölüm:

SAĞLIKLI ZAYIFLAMA VE ANTIAGING İÇİN BESLENME REJİMİ

Hangi diyet doğru?

Diyet, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de en çok tartışmaya neden olan konulardan biri. Konunun 'uzmanları' birbirinden farklı, taban tabana zıt kavramları savunuyor. Vejetaryen/vegan beslenme, alkali beslenme, protein ağırlıklı beslenme, düşük glisemik indeksle beslenme, günde 6 öğün az az, sık sık yağsız beslenme... Sonu gelmeyen diyetler! Elbette herkes, insanları, kendi savunduğunun en iyisi olduğuna inandırmaya çalışıyor. Konudan nemalanmaya çalışanların da devreye girmesi ile müthiş bir 'bilgi kirliliği' oluşmuş durumda. Bazılarınız, içinden, "Eh bir sen eksiktin, o da tamamlanıyor" diyebilirsiniz, ama ben size yeni bir 'diyet' değil, sadece bilimsel gerçeklere dayanan bir beslenme rejimi önereceğim.

Günümüzde 'beslenme' denince çoğunlukla fazla kilo ve zayıflama rejimleri akla geliyor. **Halbuki beslenme hem sağlığın hem de sağlıksızlığın yegâne sebebidir.** Mesele, doğru beslenme dengesini bulmaktır.

Her şeyden önce, bu kitapta sizlere önereceğim beslenme rejiminin salt bir zayıflama rejimi olmadığını belirterek başlamak istiyorum. Bu rejimin doğal sonucu, kilo vermek olacaktır. Dahası, kronik hastalıklara neden olan risk faktörleri kısa zamanda normale dönecek, yılların sağlıksız yaşamının neden olduğu hasar iyileşmeye başlayacak.

Diyetimizin detaylarına girmeden önce bugün tüm dünyada beslenme konusunda yaptığımız hataları, geldiğimiz noktayı ve bu hataları düzeltmek için yaptığımız 'püsküllü hataları' bir gözden geçirelim. Önce, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşanan obezite salgınına çare diye yapılan yanlış uygulamalara bir bakalım.

Reklamlarla gelen bağımlılıklar, hastalıklar, kilolar

Günümüzde, bizleri sürekli olarak yemeye, içmeye teşvik eden bir ortam var. Televizyon/internet reklamlarının çoğu meşrubat, cips, dondurma, çikolata ve 'fast food' reklamı. Sokağa çıktığınız-

da başınızı nereye çevirseniz yine bu reklamlar var. Benzinliklerde bile ödeme bankosunun her yanı bilumum şekerlemeler ve benzeri gıda ile dolu. Siz herhangi bir yerde hiç domates, brokoli veya pirzola, hamsi reklamı gördünüz mü?

Bazı uzmanlar buna,'toxic food environment', yani'zehirli gıda ortamı' diyor. İnsanları sürekli olarak yüksek oranda şeker ve trans yağlar içeren, bağımlılık yapıcı gıdalara özendiren ve teşvik eden bir ortam.

Hepimiz insanız ve hepimizin zaafları ve zayıflıkları var, bu tür reklamların üçünü atlatsak, birine takılıveririz. İşin kötü tarafı, bu yiyeceklerin (gıda demiyorum) hepsinin zararlı olması! Bu ürünlerin yüksek oranda şeker, trans yağ ve tahmin dahi edemeyeceğimiz kimyasal koruyucu, renklendirici, lezzetlendirici vb maddelerle dolu olması da cabası. Bu tür gıdaların zararı, yüksek oranda kalori içermeleri nedeniyle sebep oldukları şişmanlamadan ziyade içerdikleri şeker, trans yağlar ve kimyasallar nedeniyle metabolizmamıza verdikleri zarardır. Şişmanlık/obezite, metabolizmanın işleyişinde bir şeylerin doğru gitmediğinin göstergesidir. Obezitenin tedavisi ve neden olduğu yaşlanma ve hastalanma sürecinin önlenmesi için her şeyden önce metabolizmanın normalleştirilmesi gerekmektedir.

Şişmanlık/obezite nasıl gelişiyor?

Şişmanlık denince akla, öncelikle olayın 'estetik' boyutu geliyor. Kadınlar popolarının, erkekler de göbeklerinin büyümesinden rahatsız oluyor. Evet, şişmanlık estetik olarak pek hoş bir manzara değil ama obezite, estetiğin çok ötesinde sorunlara yol açabilen gerçekten 'tehlikeli' bir durum.

Obezite, en basit tanımıyla, metabolizmamızın gıdalarla aldığımız ve yakamadığımız kalori fazlasını vücutta yağ olarak biriktirmesidir. Bu yağlar kalçamızda, göbeğimizde biriktiği gibi karaciğerimizde, kaslarımızda ve iç organlarımızda da birikiyor.

Obezite, her şeyden önce metabolizmanın işleyişinde bir şeylerin doğru gitmediğinin bir göstergesi ve daha önemlisi, bu durum

bazı hastalıkların habercisi, yani şişmanlık bir sonuç değil, bir 'fasit dairenin' başlangıcı!

Kilosu normal olanlar hemen sevinmesin; yapılan araştırmalar, kilosu normal sınırlar içinde olan kişilerin en az %30'unda iç organ yağlanması (visceral fat) ve karaciğer yağlanması (nonalcoholic fatty liver disease) olduğunu göstermektedir.

Metabolik değişiklikler, şişman ya da zayıf demeden başta kalp-damar hastalıkları ve kanserler olmak üzere birçok kronik hastalığın alt yapısını oluşturuyor. Nitekim bana koroner bypass ameliyatı için gelenlerin çoğu şişman değil!

Karaciğer yağlanmasının birçok değişik zararlı sonucu var:

- Birincisi, karaciğerin yağlanması doğrudan karaciğere zarar! Karaciğer bu durumda görevlerini hakkıyla yerine getiremediği gibi, 'siroz' ve 'karaciğer kanseri' ile sonuçlanabilecek bir sürece girer.
- İkincisi, yağlanan karaciğer bu yağları trigliserit ve 'kötü' diye adlandırılan LDL ve VLDL kolesterol olarak kana vermeye başlıyor. Zaman içinde karaciğerde zararlı yağlar arttıkça bunlar kan yoluyla damarlara oturarak, damar sertliğine ve koroner kalp hastalıklarına neden olabiliyor.
- Bir başka olay ise şekerlerin karaciğerdeki metabolizması sonucu ortaya çıkan 'oksidan' maddelerin ve 'ürik' asidin zararlı etkileri. Bu maddeler hücrelerimizde yaşlanmaya, DNA hasarına ve kronik hastalıklara yol açmaktadır.

Eskiden yağ dokusunun sadece fazladan aldığımız gıdaların (kalorilerin) depolandığı bir yer olduğu zannedilirdi. Artık anlıyoruz ki, yağ dokusu (özellikle iç organlarda biriken yağ dokusu) birçok hormon ve kimyasal madde üreten çok kompleks ve canlı bir doku. Adipokinler adı verilen bu hormonlar (Leptin, Adiponectin, Resistin), açlık-tokluk duygularında ve enerji metabolizmasında önemli roller oynar. Sitokinler denilen (IL-6, TNF-α) bir grup hormon da bizi yaşlandıran ve hasta eden enflamasyonun (yangının) en önemli nedenlerinden olup insülin direnci, hipertansiyon, şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıklara neden olmaktadır.

Yağ dokusundan salgılanan sitokinlerin yanı sıra, yine yağ dokusundan salgılanan bir cins östrojen hormonu da kanserleri körükleyen bir başka önemli faktör. ABD Klinik Onkoloji Derneği (ASCO), obeziteyi sigaradan sonra en önemli önlenebilir kanser risk faktörü olarak saymakta ve başta meme, pankreas ve kalınbağırsak olmak üzere 20 kanser türü ile ilişkilendirmektedir.

Karaciğer yağlanması bir estetik sorunu değil, doğrudan sağlığımızı olumsuz yönde etkileyen, bizi yaşlandıran bir risk faktörüdür. Beraberinde gelen kronik hastalıklar, çağımızın vebası olarak adlandırılıyor. Günümüzde Batılı toplumlarda insanların %40'ı kilolu veya obez. Aynı toplumlarda diyabet (şeker hastalığı), yüksek tansiyon, karaciğer yağlanması, Alzheimer hastalığı, kalp-damar hastalıkları ve kanser vakalarında astronomik artış var. Son yüzyılda artan ortalama yaşam süresi 100 senedir ilk defa geriye dönmeye başladı. Bugün hayatta olan 30-40 yaşlarındaki insanların, anne/babaları kadar uzun yaşamayacağı anlaşılıyor.

Ne oldu da bu kadar sağlıksız hale geldik?

Geldiğimiz durumu anlamak için olaya tarihi bir perspektiften bakmak gerekiyor. Modern insanın tarihi, yaklaşık 200.000 yıl kadardır. Bu sürecin ufak çapta ilkel tarımın yapıldığı son 10.000 yılı hariç, insanlar büyük oranda 'avcı-toplayıcı' yaşam tarzına ve beslenme özelliklerine sahiptiler. Hatta bu özellik 150 yıl önce başlayan sanayi ve tarım devrimine kadar büyük oranda devam etmiştir.

İşte asıl dönüm noktası bu devrimlerle başlar; tarımın mekanize bir şekilde ve büyük çapta yapılması ile başta tahıllar olmak üzere, gıda ürünlerinin üretiminde muazzam bir artış olmuş, gıdaya ulaşılabilirlik kolaylaşmış ve fiyatlar düşmüştür. Buna paralel olarak insanların beslenme alışkanlıkları değişime uğramış, beslenme miktarı ve çeşitliliği artmıştır.

Birinci ve İkinci Dünya savaşları ile kesintiye uğrayan bu bolluk dönemi, 1950'lerden itibaren artık standart hale gelmiştir. O tarihlerden sonra sadece gıda çeşitliliği ve bolluğu değil, gıda en-

düstrisi de yeni bir faktör olarak devreye girmiştir. **Çok kısa bir zamanda gelişen bu değişikliklerle insanların 200.000 yıllık beslenme şekli de değişmiştir, ama metabolizmaları bu değişime ayak uyduramamıştır.**

Atalarımız nasıl besleniyorlardı?

Atalarımız 200.000 yıllık tarihimizin %95'inde avcı-toplayıcı bir yaşam ve beslenme şekli sürdürdüler. Erkekler ava çıkar, kısmetlerine ne düştüyse avlar, eve getirirlerdi. Kadınlar ise çocuk bakmaktan arda kalan zamanlarında çevrede mevcut yabani meyve-sebze, otlar, yemişler ve çekirdekleri toplarlardı. Bu yaşam tarzı doğal olarak bolluk /kıtlık ve dolayısıyla tokluk/açlık dönemleri şeklinde geçerdi. Bir av yakalandığında (bu gıdalar uzun süre muhafaza edilemediğinden) bütün aile veya kabile o avı kısa bir sürede (tıka basa) yemek zorundaydı. Bir sonraki avın ne zaman geleceği belli değil tabii.

Bu beslenme tarzı hayvansal protein ve yağdan zengin olup mevsimsel olarak posadan çok zengin değişik bitkisel besinlerle (meyve, sebze ve işlenmemiş tahıllar) destekleniyordu.

200.000 yıl bu şekilde beslenen insanların, doğaldır ki metabolizmaları da buna adaptasyon göstermiştir. Günlük ve mevsimsel açlık/tokluk dönemleri normal olup, günde 3 öğün yemek diye bir şey yoktu, ara öğünler ise hiç yoktu!

Son 150 senede ne değişti?

1800'lerde başlayan 'sanayi devrimi' ile tarımda da makineleşme başladı. Bir süre sonra petrokimya kökenli suni gübrelerin devreye girmesi, başta tahıl olmak üzere tarımsal üretimde bir patlamaya yol açtı. Yeşil Devrim (The Green Revolution) olarak adlandırılan bu gelişme, dünyada kıtlık ve açlık döneminin sonu olarak görüldü.

Yeşil Devrim gerçekten de dünyanın ekonomik ve sosyal yapısında çok önemli bir değişime neden olmuştur, ama aynı zamanda insan beslenmesinde dramatik değişikliklere sebep olmuştur. Refah ve bolluğun yanı sıra artık buğday, mısır ve şeker (ve genel olarak karbonhidratlar) beslenmede giderek artan bir pay almaya başlamıştır.

20. yüzyılın başlarında görülmeye başlanan obezitenin hikâyesi de işte böyle başlar! Yine bu dönemlerde şeker hastalığı ve kalp-damar hastalıkları daha sık görünür hale gelir. Ancak bu gelişmeler 40-50 yıllık bir süre içinde yavaş yavaş olduğundan başlarda pek dikkat çekmez.

1970'li yıllara gelindiğinde obezite, şeker hastalığı ve kalp-damar hastalıklarının artık önemli bir sorun olduğu fark edilmeye başlanır. O dönemde birçok bilim adamı şişmanlığın nedenini yenilen yağlara bağlar, koroner arter hastalığına neden olarak da kolesterolü suçlamaya başlar..."Madem damarlara oturarak onları tıkayan madde kolesterol, suçlu da kolesterol olsa gerek!"

İşte uzun yıllar süren bu düşünce, sağlığımızın bozulmasında önemli bir dönüm noktasıdır!

Kötü kolesterol hikâyesi!

1980 yılında Ancel Keys isimli bir Amerikalı bilim adamı, yağ tüketimi ile kan kolesterol düzeyleri ve koroner kalp hastalıkları arasında doğrudan bir ilişki olduğu savıyla yapılan ve yaklaşık 40 yıl süren bir epidemiyolojik araştırma çalışmasının sonuçlarını yayınladı.

Yedi Ülke Çalışması (Seven Countries Study) isimli bu rapor, hayvansal (doymuş) yağ tüketiminin yüksek olduğu ülkelerde, buna paralel olarak koroner kalp hastalıklarının ve buna bağlı ölümlerin de yüksek olduğunu iddia etmiş, hayvansal doymuş yağlardan düşük bir beslenme tarzı önermiştir.

Birçok bilim adamının aksi yönde görüş bildirmesine karşın, bu rapor Senatör George McGovern başkanlığındaki ABD Senatosu Sağlık Komisyonu tarafından kabul görerek, Amerikan hü-

kümetinin resmi beslenme politikası olarak benimsenmişti. Amerikan Tarım Bakanlığı (USDA), Amerikan Tıp Derneği (AMA) ve Amerikan Kalp Derneği (AHA), bu raporu benimseyerek doymuş yağlara karşı kampanyalar başlatmış. Böylece 'low fat' (düşük yağ) dönemi başlamıştı!

Ancak, yıllar sonra Ancel Keys'in Yedi Ülke Çalışması raporunun bilimsel verileri tahrif etmek suretiyle oluşturulduğu ve bilim tarihinin en büyük sahtekârlıklarından biri olduğu anlaşıldı. Keys, çalışmasını esasen 22 ülkede yapmış ama sadece görüşünü tasdik eden 7 ülkedeki verileri kullanmıştı! Yani işine gelmeyen sonuçları çalışmaya dâhil etmemişti. Ama olan olmuştu bir kere; bütün dünya,'damar tıkayan kötü kolesterol' hikâyesine inanmış ve benimsemişti!

'Düşük yağlı beslenme' (low fat) modası 1980'lerde fırtına gibi esmeye başladı; doktorlar (ben dâhil!) hastalarına yağlı etlerden, tereyağı ve yumurtadan uzak durmalarını söylüyorlardı. Sağlığına ve kilosuna özen gösteren kişiler yağlı gıdalardan ve kırmızı etten uzak duruyorlardı.

Asıl önemli gelişme, gıda endüstrisinin devreye girmesi ile başladı. Low fatmodasına adapte olan gıda sanayii, hazır gıdalardaki (bisküvi, kek, süt, dondurma, yoğurt, sütlü tatlılar, muhtelif hazır yemekler vb) yağ oranını düşürmeye başladı, ayrıca light ürünler çıkardı... Ama bu yeni düşük yağlı (sözde sağlıklı!) gıdaların tadı saman gibi olduğundan, lezzetlendirmek için içlerine şeker (glikoz/früktoz şurubu) ve bir lezzetlendirici kimyasal madde olan MSG koymaya başladılar. Bu uygulamalar bugün 'katmerlenerek' devam etmektedir. Her geçen gün katkı madde oranı, çeşitliliği de artmaktadır.

Peki, bu beslenme biçiminin, doktor önerilerinin, prensiplerin ve uygulamaların sonucu ne oldu dersiniz?

1980 yılından günümüze obezite oranı 10 kat, şeker hastalığı ve kalp-damar hastalıkları oranı 3 kat artmıştır!

Yakın zamanda Amerikan Kalp Derneği (AHA) beslenmemizdeki %10 olan doymuş yağların oranının %7'ye indirilmesini tavsiye etmektedir. Bu hatalı uygulamada ısrar edildiği gibi, şimdi de üstüne tüy dikiyorlar. Aynı Amerikan Kalp Derneği normal kan

kolesterol düzeyini 1990'lı yıllarda 250'nin altı diye belirlemişken, 2000'li yıllarda 200'ün altı, bugünlerde de 150'nin altı diye empoze etmeye çalışıyor. Bu uygulama ile kolesterol düşürücü 'statin' ilaçlarının satışı da rekor üstüne rekor kırıyor!

Kolesterol hikâyesinin hediyesi: OBEZİTE

Obezitenin en önemli nedeni, metabolizmamızın son 40-50 yıl içinde değişen beslenme alışkanlıklarımıza adapte olamamasıdır.

Dünyayı boş verin, ülkemizdeki değişime bakalım... Ben 60'lı yıllarda ilkokulu okurken ülkemizde ambalajlı çikolata yoktu, hazır kekler, bisküviler, dondurmalar yoktu, asitli/kolalı içecekler yoktu, hazır meyve suyu yoktu, cips yoktu, fast food yoktu ama şişman çocuk da yoktu. O günlerde binde bir görülen şişman çocuklarla 'şişko' diye alay edilirdi. Bugün saydığımız tüm bu hazır yiyecek ve içecekler var ama ortalık 'tosuncuk' çocuklardan geçilmiyor.

Eskiden her türlü et ve et ürünü bol, doğal ve ucuzdu, bütün yemekler tereyağına pişerdi. Meyve sebze doğal, hormonsuz ve boldu, o yıllarda makarna bile yoktu, bulgur pilavına talim edilirdi, çikolatalar pastalar yoktu, annelerimiz haftada bir kek pişirirdi... Tatlı ihtiyacımız daha ziyade meyve ile karşılanırdı, bayramdan bayrama da bir baklava yenirdi. Yanlış anlaşılmasın, nostaljik takılmıyorum, sadece dramatik değişimi vurgulamak istiyorum, çünkü bugün orta yaşlı olan birçok insan dahi bu yakın geçmişteki günleri hatırlamıyor.

Eski zamandaki yoklar listesine dikkatli bakarsanız 'yok' olan şeylerin ortak noktası: Şeker ve trans yağlar.

1980'li yıllardan itibaren ülkemizde yok olan şeyler 'var' olmaya başladı ve değişim başladı. Aynı yıllarda ülkemize 'fast food' girdi ama bir yandan da ABD'den yayılan 'low fat' modasına uyulmaya başlandı. Diyet ürünler bir anda market raflarını doldurdu. Neticede bu değişim bizde de maalesef olumsuzluklara neden oldu; şişmanlık arttı, şeker hastalığı arttı, hipertansiyon arttı, kalp-damar hastalıkları ve kanser arttı. Ve Türkiye Batı dünyası standartlarını yakaladı!

Tarihsel süreçte beslenme ve günlük yaşam alanında değişenler:

- Doğal doymuş yağ tüketimi azaldı, işlenmiş yağlar ve margarin tüketimi arttı.
- Karbonhidrat ve özellikle şeker tüketimi arttı.
- Günde 3 öğün yemek ve ara öğünler alışkanlık haline geldi, atıştırmalar ile gıda tüketimi arttı.
- Doğal, geleneksel tohumlarla yetişmiş gıdalardan, hibrit/GDO'lu tohumlarla, suni gübrelerle, hormonlarla ve ilaçlarla yetiştirilmiş, işlenmiş gıdalara geçiş oldu.
- İnsanlar günlük ihtiyaçları için hareketli bir yaşamdan, makinelerin, hazır gıda ürünlerinin, marketlerin, televizyonun etkisiyle daha hareketsiz ve zahmetsiz bir yaşantıya adapte oldu.

Kalori hesabı da insan fizyolojinse ve metabolizmasına uymadı!

Çoğu diyet kitapları baştan sona kalori hesapları ile doludur.

Genel kanı, harcadığınızdan daha fazla kalori alırsanız kilo alırsınız, harcadığınızdan daha az kalori alırsanız zayıflarsınız şeklindedir.

Buna 'calorie in/calorie out' prensibi denir ve bu, fizikteki 'termodinamik kanununa' dayandırılır. Yani kalori kaloridir, alırsın yakarsın, sorun yok.

Bu ilk bakışta çok mantıklıdır. Ancak yanlıştır, zira her kalori aynı değildir! Mesela baklavadan aldığımız 500 kalori ile bonfileden aldığınız 500 kalorinin ya da sebzelerden aldığımız 500 kalorinin sindirimi, metabolizması ve net etkileri çok farklıdır.

Baklava (3,5 dilim/175 gr/500 kalori) ve benzeri tatlılardan aldığımız kalori, rafine un ve bol miktarda şeker şerbetinden, biraz da antepfıstığından oluşuyor. Bu gıdalar mide ve bağırsaklarda çok kolay bir şekilde sindiriliyor ve şeker molekülleri olarak süratle kana karışıyor. Kan şeker seviyesinin ani yükselmesi, bu şekerin hücrelerde kullanılabilmesini sağlayan 'insülin' hormonunun da yüksek oranda salgılanmasına neden oluyor (çünkü glisemik indeksi yüksek).

Bütün bu olaylar baklavanın yenmesinden sonra 15-20 dakika içinde oluyor. Kana geçen madde şeker, ama şeker diye bildiğimiz madde esasen 2 molekülden oluşuyor; birincisi glikoz ki bu madde enerji metabolizmamızın en önemli yakıtı. Glikoz bütün dokular ve organlar tarafından enerji amacıyla yakılabiliyor. İkincisi ise fruktoz, bu da bir şeker olmasına karşın hücrelerde enerji olarak kullanılamıyor, dahası, beynimiz bu maddeyi bir enerji kaynağı olarak tanımıyor. Kana geçen 'şeker' süratle glikoz ve früktoza ayrışıyor, glikoz, insülin etkisiyle süratle hücrelerin içine sokuluyor, fazlası da karaciğerde ve kaslarda glikojen ve yağ olarak depo ediliyor. Fruktoz ise bir enerji kaynağı olmadığından sadece karaciğerde işlenebiliyor ve 'yağ' olarak biriktiriliyor. Son yıllarda obezite ile birlikte karaciğer yağlanmasının bu kadar yaygın olmasının sebebi işte bu! Kilolu olmayan birçok insanın, yapılan karaciğer ultrasonlarında karaciğer ve organ çevresi yağlanmasının görülmesinin nedeni de budur.

Asıl facia, bu yüksek karbonhidrat ve şekerli beslenmenin neden olduğu yağlanma değil, bir süre sonra karaciğerin bu yağları 'kötü kolesterol' (LDL ve VLDL) ve trigliserit olarak kana vermesidir.

Damarlara oturan, kalp-damar hastalıklarına neden olan kolesterol, işte bu karaciğerin yaptığı ufak moleküllü LDL ve VLDL kolesteroldür. Hayvansal, doğal doymuş yağlardan aldığımız yağlar değildir.

Şekerin (özellikle früktozun) zararı yağlanma ile bitmiyor:

- Karaciğerdeki insülin reseptörlerini bloke ederek 'insülin direnci'ne neden oluyor. Bu da şekerin enerji olarak kullanılmasını zorlaştırıyor ve yağlanmayı daha da artırıyor.
- Serbest oksijen radikallerinin oluşumuna neden olarak 'enflamasyona' (yangılı hastalıklara) neden oluyor.
- Ürik asit yapımına neden olarak 'gut' hastalığını azdırıyor ve dolaylı olarak hipertansiyona neden oluyor.
- Belkide en önemli sonuçlarından biri, şekerin 'bağımlılık' yapmasıdır. Bilimsel çalışmalar, şekerin alkol, nikotin ve kokain gibi bağımlılık yapıcı özelliği olduğunu göstermiştir.

Diğer bağımlılık yapan maddeler gibi, aynı hazzı elde etmek için kişinin giderek daha fazla tüketmesi gerekmektedir.

- Bütün bu metabolik değişimler kişiyi adım adım şeker hastalığı ve kalp-damar hastalıklarına götürmektedir.

Aynı kalorideki farklı gıdaların sindirimi ve vücuda etkisi

- 500 kalori değerinde baklavayı (veya benzeri karbonhidratlı gıdayı) mideye indirdiniz, en geç yarım saat içinde bu kaloriler kanınıza karıştı, buna cevaben insülin yüksek miktarda salgılandı ve hemen bu şeker moleküllerini hücrelere yakıt olarak göndermeye başladı, fazlası da karaciğere postalandı (gerisini biliyorsunuz). İnsülinin etkisiyle kandaki şeker düzeyi süratle (1-2 saat) düşmeye başlar ve bir süre sonra beynimiz 'şekerim azaldı' sinyalleri vererek acıkma hissini yaratır. Esasen bu acıkma sinyalleri besine ihtiyacımız olduğu sinyalleri değil, şeker bağımlılığını ve ihtiyacını giderme sinyalleridir. Tıpkı tiryakinin sigara, alkoliğin içki ve kokainmanın kokain aradığı gibi, beyin şeker bağımlılığını tatmin etmeye çalışmaktadır. Eğer kişinin çelik gibi bir iradesi yoksa, bu işin sonu 2-3 saat içinde tekrar bir şeyler yemekle sonuçlanır.
- 500 kalori (190 gr) değerinde bonfile/biftek yenildiğinde ise, sindirimi 15-20 dakika değil, nerdeyse 2 saat alıyor. Sindirim sonunda protein aminoasitlere ve yağları da yağ asitlerine dönüşüyor, bu şekilde bağırsaklardan emiliyor. Bu gıdaya olan insülin salgısı şekere göre çok az (çünkü glisemik indeksi düşük), dolayısıyla kan şekerinde ani yükselme ve düşmeler şeklinde oynamalar olmuyor. Proteinin sindirimi çok uzun olduğundan midede ve bağırsaklarda daha uzun süre kalıyor ve çok daha uzun süre tokluk hissi veriyor. Üstelik proteinin sindirimi nispeten zor olduğundan bu işlem için enerji harcanıyor, kalori yakılıyor! Etin sindirimi sonucunda protein aminoasitlere, yağı da çeşitli yağ asitlerine dönüşerek metabolik faaliyetlerimizde ve doku yenilenmesinde kullanılıyor, yani kalori hesabına giren enerjinin bir kısmı hiçbir zaman enerji olarak kullanılmıyor veya yağ olarak depolanmıyor!

- Sebzelerin kalorileri çok düşük ve dolayısıyla 500 kalori alabilmek için çeşitli sebzelerden yaklaşık 1-1,5 kg yemek gerekiyor ama diyelim ki yediniz; sebzeler su, posa ve bir miktar karbonhidratlardan oluşuyor. Tabii içinde bol miktarda vitamin, mineral ve faydalı antioksidan, fitokimyasal maddeler var, ama onların kalori değeri sıfır. Sebzelerin sindirimi, içerdikleri posa nedeniyle daha yavaş ve zordur, zira içlerindeki enerjiyi veren karbonhidratlar posanın içinde gizlenmiştir. Aynı zamanda posalı gıdalar bağırsak hareketlerini hızlandırdığından, bu karbonhidratların emilimi tam olmamakta, kısmen dışarıya atılmaktadır. Emilebilen karbonhidratlar da çoğunlukla glikoza dönüştürüldüğünden, enerji olarak kullanılır. Sonuç olarak, glisemik indeksi düşük olan bu gıdalar, hem son derece faydalı olmakta, hem de insülin salgılanmasına ve kan şeker düzeylerinde dalgalanmaya neden olmamakta, yağ olarak depolanmamaktadır.
- Beslenme seçeneklerimiz ya baklava, ya et ya da sebze değil tabii ki, ama görüldüğü üzere her kalori aynı değildir. Dolayısıyla kalori hesaplarına dayanan beslenme ve zayıflama rejimleri başarılı olamamaktadır. Zayıflama rejimlerinin çoğu ile bir süre geçici olarak kilo vermek mümkün, iradeniz güçlüyse yemezsiniz olur biter. Bu, doğru bir iş yaptığınız anlamına gelmez! Kilo verebilirsiniz ama bu, sağlığınıza kavuşmanızın bir garantisi değildir. Kilolu olup çok sağlıklı olunabildiği gibi zayıf olup fevkalade sağlıksız olmak da mümkün.

İyi yağlar insana sağlık katar!

Son 35 yılın en tartışmalı konularından başka biri de malumunuz, yağlar! Zeytinyağı ve omega-3'ten zengin balıkyağı dışında, yıllarca sağlığımızın en büyük düşmanı olarak gösterilen tereyağı gibi doymuş yağlar da esasen beslenmemiz ve metabolizmamız için elzem gıdalardır. Bütün doku, organ, enzim, hormon ve safranın yapısında değişik formlarıyla yer alan yağlar, aynı zamanda önemli bir enerji kaynağıdır. Öte yandan,'yağda eriyen' çok önemli bazı vitaminlerin (A,D,E ve K) emilimleri ve kullanılabilmeleri için de yağlar elzemdir.

Besinlerle alınan yağların kalori değerleri (1 gramda 9 kalori) bir yana, metabolizmaları kişinin yaşı, aktivite düzeyi ve yağı hangi kaynaktan aldığına göre çok değişkenlik göstermektedir. Dolayısıyla yağdan alınan kalori her zaman o alışageldiğimiz kalori hesabına gelmez. Örneğin, aldığımız yağların bir kısmı enerji olarak kullanılmaksızın safra yapımında, hücre yenilenmesinde ve birçok enzim ve hormonun yapımında kullanılır. Ayrıca yağların glisemik indeksi sıfıra yakın olduğundan, insülin salgılanmasına ve kan şeker düzeylerinde oynamalara neden olmaz. Yağlı gıdaların insana tatmin ve tokluk hissi verdiği de ayrı bir gerçek. Hemen belirteyim, yağlardan bahsederken doğal ve işlenmemiş yağlardan bahsediyoruz, gıda olarak hiçbir kategoriye girmeyen, kötü yağlar diye adlandırabileceğimiz 'trans' yağlardan değil!

Sağlıklı bir beslenme ve zayıflama rejimi nasıl olmalıdır?

Ben size bilimsel verileri vereyim, siz karar verin. Sonraki bölümlerde reçeteler de vereceğim. İnsanoğlu, yaradılış olarak 'çoklu beslenen' grubundan canlılardır, yani metabolizmamız hem et (protein) hem de bitkiler yeme ve sindirme kabiliyetine sahiptir. Örneğin koyunlar ve inekler otçul, aslanlar ve kurtlar da etçildirler. Bu özelliklerini dişlerinden anlıyoruz. Otçul canlıların dişleri kesici ve öğütücüyken, etçil canlıların dişleri kesici ve parçalayıcı özelliktedir. Otçullar sadece 'ot', etçiller de sadece 'et' yiyebilirler. İneklere et, kurtlara ot yediremezsiniz.

İnsanlarda ise kesici, parçalayıcı ve öğütücü dişlerin hepsi mevcuttur. İnsan her türlü gıdayı yiyebilme ve sindirme kabiliyetine sahip olmasından öte, bu gıdaları almaya metabolik olarak zorunludur. Bu nedenle, ister normal, ister zayıflama rejimleri olsun, tüm beslenme rejimlerinin doğala en yakın dengeli bir biçimde olması zorunludur.

İşin sırrı, dengeli ve doğal olmakta, eğer gıda gruplarını dengeli bir şekilde dağıtamazsanız günde 4000 kalori alıp sürekli açlık hissetmek mümkün olduğu gibi, 1500-2000 kalori alıp fevkalade tatminli ve mutlu olmak da mümkün.

Her fırsatta vurgulamak istediğim gerçek, sağlık ve sağlıklı bir kilo tutturma denkleminin bir faktörü 'beslenme' ise bir faktörü de 'hareket' olduğudur. Sadece diyet ile sağlıklı olmak asla mümkün değildir.

Beslenme dengesi

Toplumların beslenme alışkanlıkları ve zevkleri tesadüfen gelişmiyor. Bölge coğrafyası, iklim şartları ve yöresel doğal ürünler yıllar, hatta asırlar içinde o toplumların damak zevkini ve mutfağını belirliyor. **Ama ilginçtir, ne tarz bir beslenme alışkanlığı olursa olsun, doğal ve içgüdüsel olarak beslenme tarzı neredeyse mükemmel bir dengeye oturuyor.**

Modern toplumlar dışında, beslenme alışkanlıkları nedeniyle sağlıksız olan ve kısa yaşayan bir toplum yok dünyada! Uzun ve sağlıklı yaşayan toplumlara bakıldığında, hepsinin de 'sırrı' farklı. Kimi yoğurt, kimi yüksek posalı bitkisel gıdalar, kimi et, kimi de balık ağırlıklı besleniyor ama hepsi de değişik gıdalardan oluşan bir denge oluşturmuşlar ve hepsi aynı kapıya çıkıyor. İlginç bir gerçek de, sağlıklı beslenen bu toplumların fertleri Batı veya Amerikan tarzı bir beslenmeye geçtiklerinde, aynı hastalıklar bu kişilerde de süratle görülmeye başlanıyor.

Peki, dünyanın en sağlıklı ve uzun yaşayan toplumları ne yiyor?

Uzun yaşamları ile ünlü birçok bölge ve halk var ama 'sağlıklı beslenme' denince ilk akla gelen, Akdeniz oluyor. Gerçekten de, özellikle Yunan adalarında, güney İtalya ve Fransa'da yaşayan halkların sağlığı artık bilimsel olarak da tescil edilmiş durumda (sanki oranın halkı tescil beklermiş gibi). Yaşam tarzlarının başarısı, bu insanlarda kalp hastalığı, kanser ve Alzheimer gibi kronik hastalıkların çok az görülmesi ve uzun yaşamalarından belli. Bu insanların uzun yaşam sırlarının genetik olmadığını biliyoruz,

zira aynı milletlerin şehirlerde yaşayan fertleri veya bu bölgelerden göçüp büyük şehirlere giden ve 'modern' beslenmeye geçenleri çok kısa sürede oranın hastalıklarına sahip oluyorlar.

Akdeniz tarzı beslenmenin ana kaynakları şöyle:

- Taze meyve ve sebze (mevsiminde)
- Bakliyat (mercimek, fasulye, börülce, nohut vb)
- Kompleks karbonhidratlar ve posadan zengin tahıl ürünleri (buğday, bulgur vb)
- Zeytinyağı, tereyağı
- Doğal salatalar ve yeşillikler
- Başta 'badem' olmak üzere kuruyemişler
- Kırmızı et (bayramdan bayrama, düğünden düğüne)
- Doğal tavuk, ördek, kaz vb
- Yumurta
- Balık

Bu bölgenin insanları biraz önce bahsettiğim 'doğal ve içgüdüsel' bir beslenme alışkanlığına sahipler. Bölge coğrafyasının şartlarına göre ideal bir denge tutturmuşlar. Kimse onlara ne yemeleri, ne yememeleri gerektiğini söylemiyor, kalori hesabı yapmıyorlar, acıkınca yiyorlar, doyunca şükredip duruyorlar ve hepsi neşeliler, aktifler.

Gıda grupları ne işe yarıyor?

KARBONHİDRATLAR: Öncelikle karbonhidratlardan neyi kastediyoruz, onu belirleyelim zira toz şeker de karbonhidrat, ekmek de, kuru fasulye ve birçok sebze ve meyve de...

Karbonhidratları kabaca 3 gruba ayırmak mümkün:

- ***Kompleks karbonhidratlar (posalı);*** baklagiller ve sebzelerden aldığımız karbonhidratlar ve tam buğday ürünleri bu kategoridedir. Bu gıdalar işlenmemiş veya (bulgur gibi) az işlenmişler-

dir. Posaları olduğundan glisemik indeksleri nispeten düşüktür.

- ***İşlenmiş karbonhidratlar;*** beyaz un ve nişasta bu kategoridedir. Posalarından arındırılmıştır. Glisemik indeksleri nispeten yüksektir.
- ***Rafine şeker;*** pancar ve şeker kamışından elde edilen şekerlerin rafine edilmesiyle elde edilir. Glisemik indeksi 'jet' yakıtına muadildir.

Görüldüğü üzere, her kalori aynı olmadığı gibi, her karbonhidrat da aynı değildir. Karbonhidratlar beslenmemizin vazgeçilmez bir unsuru olup metabolizmamızın en önemli enerji kaynaklarından biridir. Ancak dengeli bir beslenme için kompleks karbonhidratların tercih edilmesi ve beslenmemizin (kalori alımımızın) %25'ini oluşturması gerekir.

PROTEİNLER: Her protein de aynı değildir!

Proteinleri kabaca 6 gruba ayırmak mümkün:

- Kırmızı etler (kuzu, oğlak, dana, sığır vb)
- Beyaz etler (tavuk, hindi, ördek vb)
- Balık
- Yumurta
- Süt ve süt ürünleri (peynir, yoğurt, ayran vb)
- Bitkisel proteinler (mercimek, fasulye, börülce vb)

Proteinler sindirim sonucunda, temel elemanları olan aminoasitlere dönüştürülür. Aminoasitler vücudumuzun istisnasız, her dokusunun yapısına giren temel yapıtaşlarıdır. Kaslarımız, hücrelerimiz, kanımız ve yüzlerce enzim ve hormonumuzun yapısında aminoasitler vardır.

Bilinen 22 adet aminoasidin 14 tanesi vücutta diğer aminoasitlerden yapılabiliyor ama 8 tanesi sadece besin yoluyla temin edilebildiği için 'elzem' veya 'esansiyel aminoasitler' olarak tanımlanıyor. Diğer yandan, başta B12 olmak üzere, B vitaminlerinin en önemli kaynağı kırmızı ettir. Vejetaryenlerde görülen kansızlık sorunu bu vitaminin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Hayvansal gıdalar, proteinlerin yanı sıra doymuş yağlar içerirken, bitkisel

proteinlerin de beraberinde karbonhidratlar ve posa vardır. Özetle, protein kaynağı gıda bir kere sindirim sistemine girdiği zaman, sonucu hep aynı kapıya çıkıyor. Aradaki fark, bu gıdaların beraberinde taşıdığı yağ, karbonhidrat ve diğer mikro besinlerdir.

Genelde önerilen protein tüketimi ağırlığımızın kilosu başına 0,75- 0,85 gram civarındadır, yani 80 kg'lık bir erkek için günde 64 gr, 60 kg'lık bir kadın için günde 48 gr'dır. Bu toplam miktar proteine et, süt/süt ürünleri, bakliyat ve sebzelerdeki proteinin de dâhil olduğunu bilmek lazım. Bakliyat, yoğurt, kuruyemiş, hatta ıspanak ve brokoli gibi sebzelerde dahi yüksek oranda protein var. Sağlıklı bir beslenme için bu protein miktarının hayvansal ve bitkisel gıdalar arasında dengeli olarak (%50:%50) dağıtılması gerekir. Yanlış anlama olmasın diye belirteyim, bahsettiğim miktar, gıdanın tamamının değil, içerdiği proteinin miktarı; örneğin 100 gr bonfilede 37 gr, 100 gr tavuk etinde 30 gr, 100 gr balıkta 26 gr, 100 gr yoğurtta 5 gr, 100 gr beyaz peynirde 30 gr, orta boy bir yumurtada 7 gr protein var. Şimdi bu hesabı pratiğe dökelim; protein ihtiyacımızın kg başına 0,8gr olduğunu varsayalım. Ortalama 70 kg ağırlığında bir insan için hesap yapalım; eder günde 56 gr. Bu 56 gramın yarısını hayvansal gıdalardan (et, tavuk, balık, yumurta, yoğurt), yarısını da bitkisel gıdalardan almamız lazım. Yani hayvansal gıdalardan alacağımız protein miktarı günde en fazla 28 gr olmalı, bu da 75 gr bonfile, 150 gr balık veya2 yumurtalı bir omlet + 75 gr peynir demek oluyor.

Böyle dedik ama zamanınızı protein miktarı ve kalori hesapları ile geçirmenizi istemiyorum. Bir gün fazla yersiniz, başka bir gün az. Çok önemli değil! Önemli olan, kabaca bir fikir sahibi olmanız ve doğal bir ölçü tutturmanızdır. Günlük beslenme programı uygulamasında daha iyi anlayacaksınız ve bir süre sonra normalleşen metabolizmanız sizi doğal olarak yönlendirecektir. Kilo alma-verme konusunda, başta etler olmak üzere proteinler kalori hesabına pek gelmez. Her şeyden önce, proteinlerin sindirimi karbonhidratlara göre zor olduğundan, bu işlem için kalori harcanıyor. İkincisi, etlerin sindirimi sonucu ortaya çıkan aminoasitler öncelikli enerji olarak pek kullanılmaz ve yağ olarak depolanmaz. Aminoasitler, öncelikle hücrelerin yapılmasında ve yenilenmesinde kullanılır, dolayısıyla bunların kalori hesabına girmesi anlamsızdır.

Evet, hayvansal proteinler beslenmemizin vazgeçilmez bir parçasıdır dedik, hayvansal proteinlerden kırmızı et artık 'öcü' değil, faydalı dedik, ama faydalı diye hiçbir şeyde aşırıya kaçmamak lazım.

Fazla (aşırı miktarda) hayvansal proteinin zararları

- ***IGF 1(Insulin Like Growth Factor /İnsüline Benzer Büyüme Faktörü) oranında artış:*** Proteinden zengin yüksek kalorili gıdalar alındığında metabolizma bunu bir bolluk dönemi olarak algılar ve karaciğerden büyümeyi sağlayan IGF 1 hormonunun yapımına başlar. Bu hormon, çocukluk ve gençlik yıllarında büyüme ve gelişme açısından faydalıysa da ileri yaşlarda iki çok önemli olumsuzluğa neden olur. Birincisi IGF1, yaşlanmaya neden olan genleri (daf 2) etkileyerek yaşlanma sürecini hızlandırır, ikincisi de IGF 1, hücre yapımını ve bölünmesini hızlandırarak 'kanserleşmeye' neden olur.
- ***Heterosiklik aminler ve polisiklik aromatik hidrokarbonlar gibi toksik maddelere maruz kalma:*** Bu maddeler, etlerin mangal veya ızgara gibi yüksek ısıda pişirilmeleri sonucu ortaya çıkan son derece toksik maddelerdir ve başta mide, kalınbağırsak, pankreas ve prostat kanserleri olmak üzere kanserleşme ile ilişkilendirilmişlerdir.
- ***AGE (Advanced Glycation End-Products) maddesine maruz kalma:*** Etlerin yüksek ısıda pişirilmeleri (ızgara, mangal vb), proteinlerin 'glycation' denilen bir kimyasal değişime maruz kalmalarına neden olur. AGE denilen bu moleküller damarlarda hasara, dokularda enflamasyona (yangıya) ve kan yağlarının damarlara oturan LDL ve VLDL kolesterole dönüşmesine neden olur.
- ***Gut hastalığının oluşması:*** Hayvansal proteinlerin aşırı tüketimi ile 'gut' hastalığı arasında sıkı bir ilişki vardır. Etlerde bulunan 'pürin' aminoasidinin metabolize edilmesi sonucunda ortaya çıkan 'ürik asit' kristalleri eklemlere oturarak şiddetli yangıya ve ağrılara neden olabilir.
- ***Dengesiz beslenme ve kabızlık:*** Etlerden zengin bir beslenme

doyurucu olduğundan, öğünler genelde özellikle posadan zengin salata, meyve ve sebzelerin daha az yenilmesi ile sonuçlanır. Bu gıdaların sağladığı vitamin ve minerallerden mahrum kalındığı gibi posadan fakir bir diyet kronik kabızlık için zemin hazırlar.

Neticede, dengeli ve ölçülü olmak gerekiyor çünkü her şeyde olduğu gibi, proteinlerin de'azı karar, çoğu zarar'.

Protein kaynakları

- ***Kırmızı et:*** Etin kesim yerine ve tipine göre değişen oranda yağlar ve kolesterol içerir. Besleyici değeri çok yüksek olan kırmızı et, elde edildiği hayvanın beslenme tipine göre de önemli değişiklikler gösterir. Doğal meralarda taze otlar ile beslenen hayvanların eti sağlıklı omega-3 yağlarından ve **CLA (conjugated linoleic acid)** yağından zengindir. Ancak soya ve mısır yemleri ile (sanayi tipi) beslenen hayvanların etleri omega-3 yağlardan fakirdir.

  Ülkemizde de son 10 yılda soya ve mısır ağırlıklı beslenmeye dayalı sanayi tipi besicilik başlamış ve etlerin doğallığı bozulmuştur. Doğal beslenmiş kaliteli dana eti bulmak bir şanstır. Ancak ülkemizde doğal beslenmesi büyük oranda garanti olan kuzu/koyun/oğlak/keçi eti dana etine sağlıklı bir alternatif olarak ortaya çıkıyor.

- ***Beyaz et:*** Başta tavuk ve hindi eti, günümüzde en çok tüketilen protein kaynaklarıdır. Etinin nispeten yağsız olması, bu etleri diyetçilerin gözdesi haline getirmiştir. Gerçekten de beyaz etler besleyici, doyurucu ve ucuz bir kaliteli protein kaynağıdır. Tek ve büyük sorun, günümüzde tavukçuluğun endüstriyel hale gelmesi nedeniyle, tavuğun, doğasına aykırı olarak hareketsiz hale gelmesi, mısır ve soya ile beslenmesi ve üretim sırasında yoğun olarak hormon ve antibiyotik kullanımına maruz kalmasıdır.

  Tavuk eti sağlıklı bir beslenmenin önemli bir unsurudur ama organik veya doğal köy tavuğu tercih edilmelidir.

- ***Balık:*** Kolay sindirilebilen kaliteli proteini, zengin fosfor deposu

ve kalp dostu omega-3 yağ asitleri (EPA ve DHA) ile mükemmel bir gıdadır. Balık ağırlıklı beslenme alışkanlıkları olan toplumlarda kalp-damar hastalıkları, kanser, dejeneratif eklem hastalıkları ve Alzheimer gibi hastalıklar neredeyse hiç görülmez.

Ancak günümüzdeki deniz kirliliğinden dolayı balıkların (özellikle dip balıklarının) ağır metal içerme riskinden dolayı yüzeyde beslenen küçük balıklar tercih edilmelidir. Ayrıca balıkçılığın da bugün endüstriyel hale gelmesi nedeniyle, hazır yemlerle yetiştirilen çiftlik balıkları, özgür deniz balıkları kadar sağlıklı değildir.

Balığın besleyici özelliklerinin yanı sıra faydaları daha ziyade içerindeki omega-3 yağ asitlerinden kaynaklanmaktadır.

Omega-3 yağ asitleri;

- Kolesterol tablosunu iyileştirir, damar sertliği (arterioskleroz) oluşumunu önleyerek kalp-damar hastalıklarından korur.
- Anti-inflamatuar (yangı giderici) arterioskleroz ve diğer kronik hastalıklara karşı korur.
- Kalpte atım düzensizliklerini baskılar (anti-aritmik etki).
- Tansiyon düşürücü etki gösterir.
- Alzheimer hastalığından korur.
- Amerikan Kalp Derneği (AHA) haftada en az 2 kez balık yenmesini önermektedir.
- ***Yumurta:*** Son yılların en tartışmalı gıdalarından. Yıllarca, içerdiği kolesterol nedeniyle 'zararlı' gıda kategorisinde yer alan yumurta son yıllarda kolesterol konusundaki görüşlerin değişmeye başlaması ile aklanmış gözüküyor. Orta boy bir yumurtada 6 gram protein, 5 gram yağ ve 200 mg kadar da kolesterol var ve hepi topu 75 kalori.

Yumurtanın faydaları;

- Kaliteli bir protein kaynağıdır.
- Tok tutar.
- Zengin bir vitamin ve mineral kaynağıdır.
- Özellikle D vitamini ve selenyum içeren nadir gıdalardandır.

- Doğal beslenmiş 'köy' tavuklarının yumurtası zengin bir omega-3 kaynağıdır.
- Ucuzdur.
- Yumurta artık "tu kaka" değil, beslenmemizin önemli bir parçası, ama yine de ölçülü olmak gerekiyor; günde1 yumurta iyidir.
- ***Süt ve süt ürünleri:*** İşte size tartışmalı bir konu daha! Bebeklik döneminde anne sütünün olağanüstü faydaları herkesin malumu; içerdiği yüksek oranda protein, doymuş yağlar (evet anne sütü çok yüksek oranda doymuş yağlar içerir) ve bebeğin bir ömür boyu bağışıklık sistemini oluşturacak immün-globülinlerle anne sütü tam bir yaşam kaynağı. Konu, sonraki yaşlarda sütün gerekli olup olmadığı, dahası faydalı mı zararlı mı olduğudur.

  Ünlü bir beslenme uzmanına *"Süt faydalı mı"* diye sormuşlar, o da *"Tabii çok faydalı, ama bebek inekler için"* diye cevap vermiş! Evet, başka bir canlı türünün sütünü içen tek canlı, insan. Süt, her ne kadar zengin bir protein ve kalsiyum kaynağı olsa da insan beslenmesi için elzem bir besin değil. Sağlıklı imajı nedeniyle gereğinden fazla içilebildiği ve bu yolla da gereksiz miktarlarda protein, süt şekeri (laktoz) ve yağ tüketimine neden olduğu düşünülmektedir. Öte yandan, endüstriyel şekilde üretilen sütlerin hormonlar ve antibiyotikler içermesi, UHT pastörizasyonun sütteki protein ve yağların yapısını bozduğu bilinen bir gerçektir. Dolayısıyla erişkin yaşlarda, bir protein kaynağı olarak sütün tüketilmesi pek gerekli ve sağlıklı değil. Ancak yoğurt ve peynirlere gelince iş değişiyor; yoğurt ve peynirin yapımı sırasında mayalanması ile birlikte sütteki protein ve laktozun yapısı değiştiğinden, sindirilmeleri kolaylaşıyor, besleyici değeri artıyor ve hepsinden önemlisi, bu ürünler sağlıklı bağırsak fonksiyonları ve bağışıklık sistemi için çok faydalı probiyotik bakterilerle zenginleşiyor.
- ***Bitkisel proteinler:*** Protein denince bitkiler pek akla gelmez ama başta baklagiller (nohut, fasulye, mercimek) ve kuruyemişler olmak üzere pek çok besin önemli protein kaynaklarıdır. Az bilinen bir gerçek, ıspanak ve brokolinin 100 gramında 4-4,5 gr protein olduğudur.

Bitkisel proteinlerin hayvansal proteinlerden en önemli farkı, bu besinlerin daha az yağ ve çok daha fazla vitamin, mineral ve posa içermeleridir. Dengeli beslenme, hayvansal proteinlerin yanı sıra bitkisel proteinlerin de düzenli olarak tüketilmesini gerektiriyor.

MEYVE ve SEBZELER: Bitkisel gıdalar, yani meyveler ve sebzeler sağlıklı beslenmenin vazgeçilmez unsurlarıdır. İnsan sağlığı için elzem birçok vitamin ve mineralin tek kaynağı bitkisel gıdalardır. Öte yandan, beslenmenin ötesinde yine sağlığımız için gerekli birçok 'fitokimyasal madde' içerirler. Fitokimyasal maddelerin çoğu antioksidan olup kalp-damar hastalıkları ve birçok kanser türüne karşı koruma sağlarlar. Bitkisel gıdaların en önemli özelliklerinden biri de içerdikleri yüksek oranda posadır. Meyve ve sebzeleri 'süper gıdalar' konusunda daha detaylı işleyeceğiz.

POSA (LİF-FİBER): Tek başına bir besin olmayan ve besleyici değeri de olmayan posalar sağlıklı bir beslenme için 'olağanüstü' bir öneme sahiptir. Posa, bitkisel gıdaların içeriğinde bulunan kompleks karbonhidrat yapıda maddedir. Prebiyotik özelliktedir. Bu maddelerin sindirimi, bağırsaklarımızdaki 'probiyotik' bakteriler (faydalı bakteriler) tarafından yapılmaktadır.

Posayı 2 grupta incelemek mümkündür:

- Erimeyen posa
- Eriyen posa

Erimeyen posalar; (selüloz, hemiselüloz, çitin vb) daha ziyade tahıl ve sebzelerde bulunur. Bağırsaklarda kitleleriyle yer tutar, su çeker ve bağırsak hareketlerini düzenler.

Eriyen posalar; (pektin, lignin vb) daha ziyade bakliyat ve meyvelerde bulunur. Bu posalar bağırsaklarda jelatinöz bir kıvama dönüşür, yağları bağlayarak emilimlerini engeller.

Posalar aynı zamanda prebiyotik içeriğe sahiptir ve bağırsaklarımızda yaşayan 'faydalı' probiyotik bakterilere gıda oluştururlar. Bu bakteriler (mikrobiyota), bedenimizin ve metabolizmamızın çok önemli bir parçası olup kolesterol metabolizmasından bağışıklık sistemimize kadar sağlığımızın birçok alanında rol oynarlar.

Gereksiz antibiyotik kullanımı, suni gıdalar, suni tatlandırıcılar ve aşırı proteinli beslenme mikrobiyotamıza zarar vererek birçok hastalığa zemin oluşturur. **Posalar, bağırsaklarda fermente olarak başta 'asetik, butirik ve propriyonik asit' olmak üzere 'kısa zincirli yağ asitlerini' oluştururlar. Bu maddeler hem kaslarda ve karaciğerde enerji olarak kullanılır, hem de karaciğerde kolesterol yapımını bloke eder.**

Posanın etkileri ve faydaları

- Mide ve bağırsaklarda oluşturdukları hacim ile tok tutar.
- Sindirilmesi zor olduğundan midenin boşalmasını geciktirerek şekerlerin kana daha geç geçmesini sağlar. Ani şeker ve insülin yükselmelerine ve şeker hastalığına karşı korur.
- Bağırsak hareketlerini düzenler, kabızlığı önler. Divertikülit, hemoroit ve kolon kanseri gibi hastalıklardan korur.
- Bağırsaklarda yağ emilimimi azaltarak kolesterol düzeylerinin düşmesine yardımcı olur.
- Sağlıklı bir kiloya ulaşmaya ve korumaya yardımcı olur.
- Bütün bu etkileri ile kalp-damar hastalıkları ve birçok kansere karşı korur.

Ünlü hekim ve bilim adamı Dr. Denis Burkitt, Afrika toplumlarında, Batı'da görülen apandisit, hemoroit, divertikülit, safra kesesi taşları, şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları ve birçok kanserin neredeyse hiç görülmediğini gözlemlemiş ve bu durumun çok yüksek oranda tüketilen posalı gıdalara bağlı olduğunu düşünmüştü. Aynı ırktan gelen ve Amerika'da yaşayan zencilerin bu hastalıklara beyazlarla aynı oranda yakalandıkları, bu durumun genetik olmadığı ve sadece posa tüketimi ile ilgili olduğu zamanla daha iyi anlaşılmıştır.

Ne kadar posa tüketmeliyiz?

Günde 25-30 gr kadar posa tüketilmesi önerilmekte, ama 50 gr ve üzerinde tüketilmesinin sonsuz faydaları var. Posayı genel beslenmemizde olduğu gibi değişik kaynaklardan almak idealdir.

Posadan zengin gıdalar

- Bakliyat (kuru fasulye, nohut, mercimek vb, haftada en az 2 gün yenmeli)
- Bezelye
- Bulgur (haftada en az 2 gün yenmeli)
- Brokoli, karnabahar, lahana, brüksellahanası (haftada en az 2 gün yenmeli)
- Kuşkonmaz
- Pırasa
- Avokado
- Yeşillikler, salatalar, özellikle kırmızı lahana, roka, semizotu katılmış salatalar (her gün yenmeli)
- Kırmızı pancar
- Elma, armut, portakal, greyfurt (mevsiminde her gün biri yenmeli)
- Nar (çekirdekleri ile birlikte)
- Kuruyemişler (badem, fındık, ceviz ve leblebi)
- Yulaf ezmesi
- Keten tohumu (çekilerek salatalara, yoğurda, çorbalara ilave edilebilir)

YAĞLAR

Yağlar, insan beslenmesinin doğal ve gerekli bir parçası ama hangi yağlardan ne kadar alınmalı?

Fazla bilimsel detaya girmeden yağları 4 ana grupta inceleyebiliriz;

- Hayvansal yağlar (aynı zamanda doymuş yağlar olarak anılır), etlerden aldığımız yağlar ve tereyağı bu gruptadır.
- Sızma zeytinyağı
- Rafine edilmiş bitkisel sıvı yağlar (mısır, ayçiçeği, fındık, soya, pamuk, palmiye yağları ve riviera zeytinyağı bu gruptadır).
- Margarin ve trans yağlar.

Konuyu basitleştirmek için hemen belirteyim, margarin ve trans yağlar doğal olmayıp gıda olarak kullanımları her hal ve şartta zararlıdır!

Rafine edilmiş bitkisel yağlar, adı geçen yağlı tohumların sıkılıp daha sonra da ısıl ve kimyasal işlemden geçirilerek elde edilen 'rafine' sıvı yağlardır.

'Bitkisel' kelimesi sağlıklı olmayı çağrıştırıyorsa da işin aslı öyle değil! Genel bir prensip olarak, doğal olmayan hiçbir şey sağlıklı değildir!

Her şeyden önce soya ve mısır yağları büyük oranda GDO'lu ürünlerden elde edilmektedir. Ayrıca bu yağların üretiminde kullanılan yüksek ısı ve kimyasallar yağın özelliklerini bozmaktadır. Ortaya çıkan ürün kimyasal madde kalıntıları içeren, okside olmuş, yüksek 'boş' kalorili, kalitesiz ve sağlıksız bir yağdır.

Son olarak, bitkisel yağlar büyük oranda 'çoklu doymamış' (polyunsaturated-PUFA) yağ asitlerinden oluşmaktadır ve bunların çoğu 'omega-6' yağ asitleridir.

Her ne kadar omega-6 yağları da gerekliyse de bunların omega-3 yağ asitleri ile dengede (1:1) olması gerekmektedir. Zira omega-6 yağlar inflamasyona neden olurken, omega-3 yağlar inflamasyonu bastırır. Rafine bitkisel yağlarda bu oran 1:10 civarındadır ve zararlı olmalarının en önemli nedeni budur.

Bitkisel yağlar gerek evlerde, gerekse fast food lokantalarında kızartmalarda kullanılmaktadır. Bu yağların yüksek ısıya maruz kalmaları, yanmalarına (okside olmalarına) neden olur ve zararlı etkileri katlanır. Özetle, bu yağların hiçbir faydası olmadığı gibi, hücrelerde ve damarlarda enflamasyona neden olarak kalp-damar hastalıklarına zemin hazırlarlar.

Metabolizmamızın PUFA'ya da ihtiyacı vardır ama bunları rafine edilmiş halde değil, bitkinin kendisinden (doğal yerli mısır, ayçiçeği, fındık, fıstık vb) almak çok daha sağlıklıdır. Ancak soğuk sıkım bitkisel sıvı yağlar, özellikle 'sızma zeytinyağı' istisnadır. Rafine bitkisel yağlardan farkı, zeytinin düşük ısıda sadece sıkılma-

sıyla elde edilmesidir. Herhangi bir ısıl veya kimyasal işleme tabi tutulmaz ve bu nedenle yüksek oranda fenolik antioksidanlar ve vitaminler içerir. Zeytinyağı, başta oleik asit olmak üzere doymamış omega-9 yağ asitlerinden (mono-unsaturated-MUFA) oluşur. Zeytinyağının olağanüstü faydalarını 'süper gıdalar' bölümünde detaylı olarak gözden geçireceğiz.

Hayvansal yağlar, uzun yıllar boyunca 'damar tıkayan kötü doymuş yağlar' olarak anıldı ve kalp-damar hastalıklarının 'bir numaralı' sebebi olarak gösterildi. Kırmızı et, yumurta ve tereyağı zehir, sıvı yağlar ve margarinler sağlıklı olarak lanse edildi. **80'li yıllarda başlayan bu 'low fat' akımı sonucunda, 30 senede obezite oranı 10 kat, şeker hastalığı ve kalp-damar hastalıklarının sıklığı 3 kat arttı!**

Eski mantık şuydu: Kolesterolden zengin hayvansal yağlar yenilirse kandaki kolesterol yükselir, damarları tıkayan plaklarda kolesterol olduğuna göre, demek ki yağ yemek damarları tıkar. İlk bakışta mantıklı gibi geliyor (yıllarca ben de buna inandım!) ama bu mantıkta çok önemli bir hata vardı; kandaki kolesterolün sadece %20-25'i yediğimiz yağlardan geliyor, gerisini, karaciğer, depoladığı şekerlerden yapıyor, hem de en zararlısını (LDL ve VLDL), yani damarlara oturan küçük moleküllü LDL'nin kaynağı yağlar değil; şeker.

Hayvansal yağlar artık 'öcü' değil, ama her hayvansal yağ da eşit değil. Hayvanların beslenmesi etlerini, sütlerini, yumurtalarını ve bunlardaki yağların kalitesini büyük ölçüde etkiliyor. Sanayi tipi besiciliğin aksine, meralarda otlarla doğal olarak beslenen hayvanların yağları, sütleri ve yumurtaları omega-3 ve CLA gibi sağlıklı yağ tiplerinden daha zengindir.

Hayvansal doymuş yağlar da beslenmemizin çok önemli bir parçası, ama her konuda olduğu gibi dengeli ve ölçülü olmakta fayda var. Birçok sağlık kuruluşu (AHA, USDA gibi) beslenmemizin ve kalori ihtiyacımızın %25 ila %35'inin yağlardan alınması gerektiğini söylüyor. Bu, ortalama bir erkek için günde 75-90 gr, kadın için 60-75 gr yağ ediyor ama doğrusu pratikte bunu hesap etmek pek mümkün değil, onun için, gramajı fazla kafaya takmayın!

Sağlıklı bir beslenme dengesi için 'doğal ve içgüdüsel' beslenme

Tabiatta şişman (obez) hayvan yoktur. Kimse aslanlara, kurtlara, kuşlara ne kadar yemek yemelerini, kaç kalori almaları gerektiğini söylemez. İnsanlar da bu konuda pek farklı değil! Canlılar, acıktıklarında yemek yerler, doyunca da yemeyi bırakırlar. Metabolizmamız açlık-tokluk duygularımızı kontrol eden 'muhteşem' mekanizmalara sahiptir. Mide ve bağırsaklarımızda, kanımızda, karaciğerimizde, kaslarımızda, yağ dokumuzda ve beynimizde gıdaları algılayan yüzlerce 'reseptör' (sensör) mevcut olup bunlar gıda ve kalori 'durumumuzu' tespit eder ve bu durumu ayarlamak üzere birbirleriyle birtakım enzimler ve hormonlar (insülin, grelin, leptin gibi) aracılıyla haberleşirler ve en ideal dengeyi bulurlar.

İnsanların doğal beslenmesi, hayvansal proteinler ve yağlar, bakliyatlar, tahıllar, meyveler, sebzeler ve otlardan oluşmakta ve 'içgüdüsel' beslenildiğinde mükemmel bir denge oluşturmaktadır.

Doğal beslenen insanlar zaman zaman tatlı, tuzlu, ekşi veya yağlı gıdalara 'aşerirler', bu, metabolizmamızın bize ihtiyacı olan besinleri bildirme şeklidir. Hepimize olmuştur, bazen 'ekşi' bir şeyler yeme arzusu hissederiz, bu, metabolizmamızın bazı vitamin ve mineralleri ihmal ettiğimizin bir sinyalidir, o gün 2 mandalina yersiniz, ihtiyaç da giderilir dürtü de. Başka bir zaman canınız güzel bir kebap çeker, yersiniz, protein ve yağ ihtiyacınız giderilmiş olur. İşin güzel tarafı, metabolizmamız bu tür yemelere sınır koymasını da biliyor, örneğin 2 gün üst üste günde 2 öğün et veya kebap yeseniz, birkaç gün bir daha et görmek istemez, kendinizi salataya, sebzeye verirsiniz, denge yerine oturur.

Bu tür dürtülere tek istisna, tatlı yeme dürtüsüdür, zira daha önce gördüğümüz gibi, tatlı-şeker çoğu zaman bir ihtiyaç değil, bir bağımlılıktır. Eskiden tatlı yeme dürtüsü bir meyve veya bir avuç kuru üzüm ile giderilirken, bugünlerde bu dürtü ancak 1000 kalorilik bir dilim dondurmalı pasta veya benzeri tatlılarla giderilebiliyor!

Peki, bu kadar mükemmel bir doğal denge var da, niye bugünlerde bu dengeyi bir türlü tutturamıyoruz? Neden dedelerimizin

zamanında şişman insan tek tüktü de bugün toplumun, çocuklar dâhil üçte biri kilolu veya obez?

30-35 yıl öncesine kadar ülkemizde doğal ve dengeli bir beslenme alışkanlığı varken 80'lerden sonra ABD'den bize doğru esen rüzgârlar şekerli meşrubatlar, çikolatalar, trans-yağlarda pişen 'fast food', hazır kekler ve atıştırmalıklar, bozulmayan sütler ve yoğurtlar, erimeyen dondurmalar getirdi. Bu arada margarinlere yer açmak için tereyağı 'zehir' ilan edildi. Hormonlu etler, sütler, hormonlu, ilaçlı meyve sebzeler metabolizmamızın canına okudu. Belki de en önemlisi, hazır gıdaların cazibesini artırmak için, olmaması gereken ürünlere dahi yüksek miktarda şeker ilave edilerek insülin metabolizmamız bozuldu, hem karaciğerimiz hem de beynimiz zehirlendi.

Metabolizmamızı normalleştirmek, normal dengelerimize gelmek ve sağlığımızı metabolizmamıza emanet edebilmek için öncelikle yapılması gereken bazı çok önemli ayarlamalar var, ben buna 'metabolik programlama' diyorum:

- Şekerli-şekersiz (suni tatlandırıcılı) meşrubatları hayatınızdan çıkarın. Bunların insan beslenmesinde yeri yoktur!
- Çayda, kahvede suni tatlandırıcıları kullanmayın, suni tatlandırıcı içeren 'diyet ürünleri' de kullanmayın.
- Şeker tüketiminizi en aza indirin. Özellikle şeker ve sağlıksız trans yağların birlikte bulunduğu hazır kekler, pastalar, dondurmalar ve çikolatalı atıştırmalıklardan uzak durun
- Trans yağlarda pişen cips ve benzeri atıştırmalıklardan uzak durun. Bunların yerine kuruyemiş tercih edin.
- Ekmek, makarna ve pilav tüketiminizi azaltın. Sınırlı miktarda tam buğday ekmeği, kepekli makarna ve bulgur pilavı daha sağlıklı alternatiflerdir.
- Etler, sağlıklı bir beslenme dengesi için çok önemlidir. Et, tavuk ve balık dengeli bir biçimde beslenmenizde bulunsun. Ama unutmayın; 'azı karar, çoğu zarar'.
- Sebzeler beslenmemizin 'olmazsa olmazı'. Mevsimin taze sebzelerini bol bol yiyin.

- Yeşil salatalar, vitamin, mineral ve posalarıyla sağlığınızın en büyük dostudur. Her öğüne mutlaka salata ile başlayın.
- Meyveleri ihmal etmeyin. Her gün yumruk büyüklüğünde 1 adet elma veya muadili bir meyve yemeyi ihmal etmeyin. Meyveler doğal şeker, vitamin, mineral ve posa bakımından çok zengindir.
- Haftada en az 2 öğün bakliyat (kuru fasulye, mercimek, nohut) yiyin.
- Sofradan doyarak kalkın, ama patlayacak halde değil!
- Yemek aralarında hiçbir şey yemeyin.
- Acıktığınız zaman öncelikle su için.
- Ve unutmayın, hiçbir beslenme programı, düzenli hareket ve spor olmaksızın başarılı olamaz. Yediklerimizi yakmak, metabolizmamızı hızlandırmak ve metabolizmanın lokomotifi olan kaslarımızı korumak için hareketli olmak elzemdir. Günde en az 30 dakika yürüyüş ve spor şarttır. Fazlası daha da iyidir.
- Beslenmenizden rafine (işlenmiş) şekerleri, suni tatlandırıcıları, trans yağ ve margarinleri, işlenmiş gıdaları çıkardığınız zaman çok kısa sürede, anlamsız acıkmaların ve iştahın azaldığını, enerjinizin arttığını ve (sadece bu yolla dahi) yavaş yavaş kilo vermeye başladığınızı göreceksiniz. Bu, metabolizmanızın normale döndüğünün işaretidir.

Özetle

- Beslenme hem sağlığın hem de sağlıksızlığın yegâne sebebidir. Mesele, doğru beslenme dengesini bulmaktır.
- Şişmanlık/obezite, metabolizmanın işleyişinde bir şeylerin doğru gitmediğinin göstergesidir.
- Obezitenin tedavisi ve neden olduğu yaşlanma ve hastalanma sürecinin önlenmesi için her şeyden önce metabolizmanın normalleştirilmesi gerekmektedir.
- Obezitenin en önemli nedeni, metabolizmamızın son 40-50 yıl içinde değişen beslenme alışkanlıklarımıza adapte olamamasıdır.
- Eski zamandaki yoklar listesine dikkatli bakarsanız 'yok' olan şeylerin ortak noktası: Şeker ve trans yağlar.
- İşin sırrı, dengeli ve doğal olmakta, eğer gıda gruplarını dengeli bir şekilde dağıtamazsanız günde 4000 kalori alıp sürekli açlık hissetmek mümkün olduğu gibi, 1500-2000 kalori alıp fevkalade tatminli ve mutlu olmak da mümkün.
- Metabolizmamızı normalleştirmek, normal dengelerimize gelmek ve sağlığımızı metabolizmamıza emanet edebilmek için öncelikle yapılması gereken bazı çok önemli ayarlamalar var, ben buna 'metabolik programlama' diyorum.
- Beslenmenizden rafine (işlenmiş) şekerleri, suni tatlandırıcıları, trans yağ ve margarinleri, işlenmiş gıdaları çıkardığınız zaman çok kısa sürede, anlamsız acıkmaların ve iştahın azaldığını, enerjinizin arttığını ve (sadece bu yolla dahi) yavaş yavaş kilo vermeye başladığınızı göreceksiniz. Bu, metabolizmanızın normale döndüğünün işaretidir.

Üçüncü Bölüm:

BESLENME YANLIŞLARI VE ZAYIFLAMA DİYETLERİ

Kalori diyetleri ile verilen kilolar neden fazlasıyla geri alınır?

Neredeyse bütün zayıflama diyetlerinin ortak felsefesi, kalori kısıtlaması prensibine dayanır, yani yemeklerle alınan kalori miktarını kısıtlamak.

Onlara göre, günlük kalori ihtiyacınız 2500 kaloriyse ve eğer aldığınız kaloriyi 1500-2000 kalori civarında kısıtlarsanız, 500-1000 kalori tasarruf edilmiş olur, hadi diyelim günde ortalama 500 kalori, ayda 15.000 kalori eksidesiniz. Süper! Bu da ayda 4-5 kilo verirsiniz demektir. Harcadığınızdan daha az kalori alırsanız, kilo verirsiniz. Buna 'calorie in/calorie out' prensibi denir. Çok basit ve mantıklı değil mi? Hayır değil!

Birincisi, her günü muntazam olarak 500 kalori negatifte kapatmak o kadar kolay bir iş değil. Çelik gibi irade ister.

İkincisi, metabolizmamız sürekli olarak negatifte kaldığımızı algılar, bu durumu bir 'kıtlık' olarak değerlendirir ve bir süre sonra metabolizma hızını düşürmeye başlar. Bu sefer kilo verebilmek için daha da az yemek (kalori almak) zorunda kalırsınız. Diyet yapanlar bilir, ilk hafta hızlı bir kilo verilir sonra kilo olduğu yerde çakılır kalır. Diyelim sizde o irade var ve başardınız, o 4-5 kiloyu diyetle verdiniz. Emin olun o verdiğiniz kilonun 1 kilosu kaslardan gitti. Kas kaybı, metabolizmanın daha da yavaşlaması demektir. Diyet gevşetildikten sonra alınacak kilolar yağ olarak alınır ve kaslar gitti gider. Düzenli hareket ve egzersiz yapılmaksızın uygulanan zayıflama diyetleri istenilen sonuçları vermeyeceği gibi, uzun vadede faydadan çok zarar verir. Kalori hesabına dayanan zayıflama diyetlerinin genelde başarısızlığının bir nedeni de kalori hesabının sanıldığı kadar kolay olmamasıdır, zira...

Her kalori aynı değildir!

Karbonhidratlar, proteinler ve yağların sindirimleri, verdiği doygunluk hissi ve kalorilerinin nasıl metabolize edildikleri tama-

men farklıdır ve sonuca çok etkilidir. Özellikle etlerden gelen proteinler kalori hesabına hiç gelmez çünkü proteinlerin sindirimi sonucu ortaya çıkan aminoasitler pek enerji amaçlı kullanılmaz.

Kalori kısıtlaması işi o kadar kolay olsaydı, herkes şıkır şıkır kilo verirdi ama gerçek öyle değil. Bunun nedeni, beslenme önerilerindeki bazı temel hatalar; neredeyse bütün zayıflama diyetleri günde 3 öğün yemek ve aralarda da 'ara öğünler' önerir. Efendim, azar azar ve sık sık yenilmesi gerekirmiş, sözde metabolizma hızlanırmış. Neye dayanılarak söylenir, nerden çıkıyor bu laflar belli değil. (Bir yalan sık sık söylenirse sonunda başta o yalanı söyleyen olmak üzere herkes ona inanır.) Bu tür bir beslenme şekli doğal değil. **Doğru bir beslenme rejiminde her 2 saatte bir acıkılmaz. 'Ara öğün' saçmalığının tek faydası 'pisboğazlık' alışkanlığını pekiştirmektir.**

Azar azar yenilmesinin yanlış bir uygulama olmasının en büyük nedenlerinden biri, insanda olağanüstü bir psikolojik stres oluşturmasıdır. İnsanın karnı doymadığı gibi, gözü de doymaz, ondan sonra otur, ara öğün zamanını bekle. Öte yandan, sık sık gıda ile karşı karşıya kalınmasının bir başka zararı da 'limbik açlık' denilen bir açlığı tetiklemesidir.

Limbik açlık, beynimizin 'ilkel' merkezlerinin gıda ile karşı karşıya kaldığımızda bizi daha çok yemeye teşvik etmesi durumudur. Buna en güzel örnek, bir torba cipsten veya bir tabak kuruyemişten sadece bir tane cips veya bir tane fındık alıp yemeyi orda bırakamamamızdır. Genellikle cips veya kuruyemiş bitene kadar şuursuzca yenir. Burada limbik sistemimiz "hazır, gıda bulmuşken ye, belki bir daha bulamazsın" mesajı veriyor bize.

Zayıflama diyetlerinin başarısızlığının bir nedeni de işte budur; ufak porsiyonlar hiçbir zaman kişiyi tatmin etmez, aksine, daha çok yemek arzusu uyandırır. Bu duygu irade ile bir yere kadar engellenebilir, sonra bir noktada bu dürtüye mutlaka teslim olunur.

"İştahınız ile iradeniz mücadeleye girerse, iştah mutlaka galip gelecektir." Limbik açlığa maruz kalmamak için en iyi yol, gıdalarla mümkün olduğu kadar az karşı karşıya gelmektir.

Çoğu diyetlerin önerdiği gibi azar azar ve sık sık yenilmesinin

çok önemli bir diğer zararı da sürekli 'insülin' salgılanmasıdır. Ne kadar az yenilse de her yenilen gıda az veya çok insülin salgılanmasına neden olur. Bu şekilde yenildiğinde, kanda insülin hep belirli bir düzeyde kalır ve bu da 'insülin direnci'nin oluşmasına, yani bir süre sonra hücrelerimizin insüline duyarsızlaşmasına neden olan önemli bir faktördür. İnsülin direnci şeker ve kalp hastalığına doğru giden yolun başıdır. Allah aşkına şu zavallı pankreasınızı rahat bırakın, biraz dinlensin!

Beslenmede doğru bildiğimiz yanlışlar

- ***Öğün atlamak zararlıdır:*** Hayır, 3 öğün diye bir şart yok. Yüz binlerce yıllık gelişimimizde insanlar günde bir öğün, bazen 2 günde 1 öğün yemek yerlerdi. Bırakın gelişimimizi, 100 yıl öncesinde dahi günde 1-2 öğün yenirdi. 3 öğün, 'modern' yaşamın bir icadıdır.
- ***Kahvaltı günün en önemli öğünüdür:*** Bu ifadenin ABD'de 1950'li yıllarda hazır kahvaltılık mısır gevreği üreten bir firmanın reklam kampanyasından kaynaklandığı biliniyor. Bu konuda tatmin edici hiçbir bilimsel çalışma yok. Kahvaltının diğer öğünlerden hiçbir farkı veya ilave faydası yok.
- ***Sık sık ve azar azar yenmeli:*** Azar azar yemek insanlarda tatminsizliğe ve strese neden olur.
- ***Yemek aralarında 'ara öğünler' yemek metabolizmayı canlı tutar:*** Metabolizma, yemek yemeyle hızlanmaz. Ara öğünler gereksiz insülin salgılanmasına ve sürekli 'tıkınma' alışkanlığına neden olur.
- ***Rafine bitkisel sıvı yağ ve margarinler tereyağından daha sağlıklıdır:*** Rafine bitkisel sıvı yağlar, adı geçen bitki yağının birçok kimyasal işlemden geçirilmesi ile elde edilir. Margarinler ise kalitesiz bitkisel yağların yine kimyasal işlemlerden geçirilmesi sonucu elde edilir. Ayrıca tereyağı zararlı değil, faydalıdır.
- ***Kaloriden tasarruf etmek için 'suni tatlandırıcılar' kullanılmalı:*** Suni tatlandırıcılar faydalı değil zararlıdır. Üstelik zayıflatmaz, aksine, kilo almaya neden olur.

Klasik zayıflama diyetleri neden zararlıdır?

- Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olur!
- Yetersiz kalori almaktan kaynaklanan 'kronik açlık durumunda' organizma kendini korumak için metabolizmayı yavaşlatır.
- Kronik açlık durumu kas kaybına neden olur. Kas kaybı, metabolizmanın daha da yavaşlamasına neden olur.
- Spor yapılmaksızın sadece diyet ile kilo verilmesi durumunda ciltte ve dokularda 'pörsüme' olur.
- Yetersiz kalori almaktan kaynaklanan kronik açlık durumu, diyeti gevşettiğiniz anda sonradan alınan kalorilerin yağ olarak depolanmasına neden olur.
- Kişilerde psikolojik baskı ve strese neden olur.

- Klasik zayıflama diyetleri zararlıdır!
- Günde 3 öğün yemek ve 3 adet ara öğün doğal bir beslenme tarzı değildir. Zararlıdır.
- Her kalori aynı değildir.
- Kahvaltı, günün en önemli öğünü değildir.
- Hayvansal (doymuş) yağlar ve yumurta zararlı değildir.
- Toz şeker doğal bir gıda değildir (çok zararlıdır).
- Protein ve sağlıklı yağlar insan sağlığı için elzemdir.
- Bitkisel rafine yağlar doğal değildir, sağlıklı değildir.
- Dengeli beslenme için olmazsa olmaz: Posa, posa, posa...
- Süper gıdalar sağlığın ve gençliğin en önemli sigortalarıdır.
- 50-60 yıl önce kimsenin kalori hesabı yapmadığı günlerde obezite ve şeker hastalığı oranı %3'ün altındaydı, bugün salgın halinde. Kalp-damar hastalıkları, kanserler, Alzheimer aldı başını gidiyor.
- 1980'lerde 'damar tıkayan kötü yağlar' yalanı ve 'low fat' modası başladıktan sonra olanlar oldu. Doğal yağların yerini rafine bitkisel yağlar, margarin ve trans-yağlar aldı. Daha az tüketilen yağların yerini şekerler ve karbonhidratlar aldı. İşlenmiş ve kimyasallarla dolu gıdaları daha çok tüketmeye başladık. Çoğu 'boş kalori' olmak üzere daha çok yemeye başladık. Tabii bir de, çok daha hareketsiziz!
- Bütün bunların sonucunda metabolizmamız zıvanadan çıktı; insülin-leptin dengesi bozuldu, beynin iştah kontrol sistemi bozuldu, karaciğerimiz alışkın olmadığı kimyasal maddeler ve şeker yükü altında görevini yapamaz oldu, enflamasyon bedenimizi ateş gibi yakıyor ve bütün bunlar bizi yaşlandırıyor ve hastalandırıyor.
- Bütün bu olanları geriye çevirmek için yapmamız gereken tek şey beslenmemizi 'normalleştirmek'.
- Normalleşmek için de doğal gıdalar yemek yeter. Kalori hesaplamaya gerek yok. Metabolizmamız bunu kendiliğinden yapar!

Dördüncü Bölüm:

ŞEKER BAĞIMLILIĞI

Şeker, fiziksel ve psikolojik bağımlılık yapıcı bir maddedir!

Şeker, tadı ve metabolizmada yarattığı etkileriyle çok güçlü bir uyarıcıdır; tadı beyinde haz merkezlerini uyarır, bu uyarılma 'mutluluk' hormonlarının salgılanmasına neden olarak rahatlık ve mutluluk duygusu yaşatır. Her uyarıcı ve bağımlılık yapan maddede olduğu gibi, beyin aynı zevki hissedebilmek için o maddeye karşı bir istek doğurur ve zamanla aynı hazzı duyabilmek için daha fazla kullanmak gerekir.

Şekerin beyin üzerindeki etkilerini araştırmak üzere yapılan bilimsel çalışmalarda, şeker verilen kişilerin beyin sintigrafilerinde beynin ilgili bölgelerinin 'panayır yeri' gibi aydınlandığı gözlenmiştir. Beyinde buna benzer etkiyi yapan tek diğer madde ise 'kokain'dir.

Yüksek karbonhidratlı ve şekerli gıdalar alındığı zaman kan şekeri süratle yükselir, bu da insülin salgılanmasına neden olur. İnsülinin görevi, kandaki şekerin hücrelerde yakılmasını sağlamak, fazlasını da yağ olarak depolayarak kan şekerini normale getirmektir. Şeker düzeylerinin düşmesi ile birlikte beyin bize 'acıktım' mesajları vermeye başlar ama bu, gıdaya ihtiyacımız olduğundan değildir! Beyin bu mesajı şeker bağımlılığını tatmin etmek ve bizi kandırmak amacıyla verir. Zamanla gelişen insülin direnci, kanda bol miktarda şeker olmasına rağmen bu şekerin hücreler tarafından yeterince kullanılamaması nedeniyle beyinde yeterince şeker yokmuş gibi algılanmasına sebep olur ve daha çok şeker yemek arzusunu doğurur. Böylece, sonu kötü bitecek bir 'kısırdöngü'ye girilmiş olur. Şekerin bu kimyasal etkilerine, bir de yıllar içinde şekere karşı şartlanmışlığımızı düşünün. Çocukluğumuzdan beri şeker, çikolata, dondurma, pasta ve meşrubat hep bir ödül olarak verildi veya mutlu bir olay ile özdeşleştirildi. Bu da güçlü bir psikolojik bağımlılık yaratır.

Şeker, fiziksel ve psikolojik bağımlılık yapıcı bir maddedir. Bunu bilen gıda endüstrisi, tatlı olmaması gereken ürünlerine dahi bol miktarda şeker katarak ürünün cazibesini artırır. Tuzlu yiyeceklerde, tost, sandviç ve hamburger ekmeklerinde, soslarda ve hatta hamburger etinde bile bol miktarda şeker vardır!

Sağlıklı yaşam ve antiaging'in önündeki en büyük engellerinden biri, şekerin neden olduğu karaciğer yağlanmasıdır. Yağlanmış olan karaciğer detoksifikasyon görevlerini yapamadığı gibi kalp-damar hastalıklarına neden olan LDL-VLDL kolesterol üretip kana veriyor.

Programımızın en önemli hedeflerinden biri, şeker bağımlılığını ve insülin direncini kırmak, karaciğer fonksiyonlarını ve metabolizmayı normale çevirmektir.

Şeker bağımlılığı nasıl kırılır?

Bu, sanıldığından güçlü bir bağımlılık! Zayıflama diyeti yapmış olanlar çok iyi bilir; genellikle diyetler tatlı, pasta ve çikolata gibi tatlı yiyeceklerle bozulur.

Şeker bağımlılığını kırmak hem zor, hem de çok kolay; şeker arzusu kandaki şeker düzeyi ile ilgili değil, kan şeker düzeyindeki oynamalarla ilgilidir. Şeker yenildiğinde aniden yükselen kan şekeri, insülinin etkisiyle aynı hızda düşer, bu da beyinden 'şeker istiyorum' sinyallerinin gelmesine neden olur.

Halbuki glisemik indeksi düşük ama doyurucu gıdalar alındığında kan şekeri oynamaları olmadığından, beyinden gelen sinyaller daha geç ve daha zayıf olmaya başlar.

Şekerin alternatifi suni tatlandırıcılar değildir!

Suni tatlandırıcıların zararlı etkilerinin yanı sıra bu maddelerin zayıflamaya yardımcı olamadığı, aksine, kilo almaya neden oldukları bilimsel çalışmaların sonunda artık anlaşıldı!

Bu maddeler dilde ve beyinde tatlı hissine sebep oluyor, ama bir süre sonra beyin tatlı hissi ile birlikte gelmesi gereken kalorilerin gelmediğini fark ediyor, bu da kişide yüksek kalorili yiyecek veya şeker alma arzusunu doğuruyor. Yani metabolizmamızı ve beyni kandırma girişimi geri tepiyor. Boş yere aldığınız kimyasal maddeler de cabası!

Şeker bağımlılığını kırmak için ne yapacağız?

Şeker bağımlılığını kırmanın tek yolu beslenmemizi ve dolayısıyla metabolizmamızı normalleştirmektir. Normalleşmenin ilk adımı da bugün uyguladığımız beslenmenin yanlış olduğunu anlamak ve kabul etmektir. Daha önce bahsettiğim gibi, doğal beslenmemizin bir parçası olmayan şekerlerin, şekerli yiyeceklerin, alkolün, rafine yağların ve işlenmiş gıdaların beslenmemizden çıkarılması veya en aza indirilmesi gerekmektedir.

Şeker metabolizmasının ayarının bozulmasının en önemli nedeni, beslenmemizdeki aşırı miktardaki şeker, karbonhidrat ve trans yağlar, yani yüksek glisemik indeksli yiyecekler nedeniyle zamanla oluşan insülin direncidir. İnsülin direnci, şekerin hücrelerde yeterince kullanılamamasına neden olur ve kanda yeterinden fazla şeker olmasına rağmen daha fazla şeker alma ihtiyacını doğurur. Bu 'fasit daire' kırılmadığı takdirde sonu şeker hastalığı, erken yaşlanma ve kalp-damar hastalıkları ile sonuçlanır.

Bu fasit daireyi kırmak için;

- Bilinçli olarak şeker ve tatlı gıdaların kullanılmasından sakınacağız. Çay, kahve şekersiz veya doğal kalorisiz tatlandırıcı olan 'stevia' ile tatlandırılacak. Pastalar, tatlılar, çikolata, şekerlemelerden tamamen uzak durulacak.
- Şekerli veya suni tatlandırıcılı (diyet) meşrubatlardan kesinlikle kaçınacağız.
- Tatlı olmasalar da beyaz ekmek, makarna ve pirinç pilavı gibi yiyecekler yenildikten çok kısa bir süre sonra şekere dönüştüğünden bunlardan da kaçınacağız, miktarını azaltacağız, çok isteniyorsa sağlıklı versiyonlarını kullanacağız. Ekşi mayalı tam buğday ekmeği, kepekli makarna, buğday ve esmer bulgur karbonhidratlı gıdalar için sağlıklı birer alternatiftir.
- Tatlı ihtiyacımız daha ziyade taze meyvelerden karşılanacak. Meyvelerdeki şekerler meyvenin posası ile birlikte olduğundan kana karışması daha yavaş olur ve glisemik indeksleri

nispeten düşüktür. Meyve sularının şekerleri konsantre olduğu için tam meyve yerine geçmez. Meyvelerden aldığımız faydalı vitamin, mineral, posa ve fitokimyasal maddeler biraz şeker almayı mazur kılar. Meyve seçerken nispeten az şekerli ve posalı olanları tercih etmeliyiz. Elma, armut, çilek, greyfurt, portakal, mandalina ve karpuz iyi tercihlerdir. Uygun olan meyvelere 'tarçın' serpiştirilmesi hem lezzetlerini artırır, hem de kan şeker düzeylerinde ani çıkışlar olmasını engeller.

- Badem, ceviz, fındık, fıstık gibi kavrulmamış çiğ kuruyemişlere ve fasulye, nohut, mercimek, börülce gibi bakliyatlara ağırlık vereceğiz. Bunlar temel besin maddeleridir, glisemik indeksleri düşüktür, doyurucudur, karbonhidrat ihtiyacını sağlıklı ve tok bir şekilde karşılarlar.
- Proteinlerden, sağlıklı yağlar ve posadan zengin ama glisemik indeksi nispeten düşük bir beslenme, hem insanı psikolojik olarak tatmin eder hem de uzun süre tok tutar. Bu, gereksiz atıştırmaları ve özellikle şekerli gıdalara yönelme arzusunu azaltır.
- Şeker bağımlılığı olan kişilerin çoğunda insülin direnci zaten gelişmiştir. İnsülin direnci ve şeker bağımlılığını kırmanın en etkili yollarından biri de egzersizdir. Egzersiz ile fazla kaloriler yakılır ve kasların, karaciğerin ve beynin insüline duyarlılığı artar, hücreler ihtiyacı olan şekere kavuşur ve 'suni' açlık duyguları ortadan kalkar.
- İlk zamanlar mutlaka tatlı bir şeyler yeme arzusu (krizi) tuttuğu takdirde uygulanacak en iyi yöntem; tatlıyı sağlıklı bir atıştırmalık ile birleştirmektir. Örneğin 2-3 parça kakaodan zengin bitter çikolatayı 8-10 adet badem ile birlikte yemek gibi... Yemek listemizde 'tatlı niyetine' sağlıklı opsiyonlarımız da var.

Özetle

- Şeker, tadı ve metabolizmada yarattığı etkileriyle çok güçlü bir uyarıcıdır; tadı beyinde haz merkezlerini uyarır, bu uyarılma 'mutluluk' hormonlarının salgılanmasına neden olarak rahatlık ve mutluluk duygusu yaşatır.
- Şeker bağımlılığını kırmak hem zor, hem de çok kolay; şeker arzusu kandaki şeker düzeyi ile ilgili değil, kan şeker düzeyindeki oynamalarla ilgilidir.
- Şeker yenildiğinde aniden yükselen kan şekeri, insülinin etkisiyle aynı hızda düşer, bu da beyinden 'şeker istiyorum' sinyallerinin gelmesine neden olur.
- Şeker metabolizmasının ayarının bozulmasının en önemli nedeni, beslenmemizdeki aşırı miktardaki şeker, karbonhidrat ve trans yağlar, yani yüksek glisemik indeksli yiyecekler nedeniyle zamanla oluşan insülin direncidir.
- İnsülin direnci, şekerin hücrelerde yeterince kullanılamamasına neden olur ve kanda yeterinden fazla şeker olmasına rağmen daha fazla şeker alma ihtiyacını doğurur. Bu 'fasit daire' kırılmadığı takdirde sonu şeker hastalığı, erken yaşlanma ve kalp-damar hastalıkları ile sonuçlanır.

Halbuki glisemik indeksi düşük ama doyurucu gıdalar alındığında kan şekeri oynamaları olmadığından, beyinden gelen sinyaller daha geç ve daha zayıf olmaya başlar.

Şeker bağımlılığını kırmanın tek yolu beslenmemizi ve dolayısıyla metabolizmamızı normalleştirmektir. Normalleşmenin ilk adımı da bugün uyguladığımız beslenmenin yanlış olduğunu anlamak ve kabul etmektir. Doğal beslenmemizin bir parçası olmayan şekerlerin, şekerli yiyeceklerin, alkolün, rafine yağların ve işlenmiş gıdaların beslenmemizden çıkarılması veya en aza indirilmesi gerekmektedir.

Beşinci Bölüm:

SÜPER GIDALAR

“Gıdanız ilacınız, ilacınız gıdanız olsun!”

Hipokrat'ın asırlar önce söylediği bu sözüyle, sağlıklı beslenmenin insan sağlığı üzerindeki önemini vurgulamıştır. Her ne kadar aşağıda sayacağımız gıdalar sağlığımız için fevkalade faydalıysa da, bu gıdalar tek başına ilaç değildir.

Gıdaları tek tek 'ilaç niyetine' yemek yerine, sağlıklı gıdaları çeşitli ve dengeli bir şekilde yediğimiz takdirde zaten ilaca pek ihtiyacımız kalmayacaktır.

Süper gıdalar besleyici özelliklerinin yanı sıra, sağlığımız için ekstra faydalı olan birtakım özel 'fitokimyasal' maddeler içeren gıdalardır. Programımız dâhilinde bu süper gıdaların bir kısmını her gün, bir kısmını da haftada birkaç gün kullanmayı önereceğiz.

SIZMA ZEYTİNYAĞI

Uzun yaşayan Akdeniz halklarının'sıvı altın' diye adlandırdıkları, vazgeçilmez gıdaları zeytinyağı. Kendisi de Akdenizli olan Hipokrat, zeytinyağının 101 faydasını tanımlamıştır.

101 faydası var mı bilmiyorum ama bugün bilimsel olarak bildiklerimiz;

- Zeytinyağı çoğunlukla tekli doymamış yağ asitlerinden (MUFA) oluşur ve bu yağların kan kolesterol tablosuna faydalı etkileri net olarak bilinmektedir. Zeytinyağı, kötü kolesterol diye bilinen LDL seviyelerini düşürür, iyi kolesterol diye bilinen HDL seviyelerini ise yükseltir.
- Tüm kronik hastalıkların en önemli risk faktörlerinden olan enflamasyonu baskılama özelliğine sahiptir (antienflamatuar etkisi vardır).
- Bu özellikleri ile kolesterolün damarlara oturmasını (VLDL oluşumunu) önleyerek kalp-damar hastalıklarından korur.
- Tansiyon düşürücüdür.
- Kan sulandırıcıdır.
- Güçlü antioksidanları sayesinde DNA hasarını engelleyerek

birçok kansere karşı koruma sağlar.

- Bağırsak hareketlerini düzenler.

Soğuk sıkım sızma zeytinyağı günlük beslenmemizin önemli bir unsuru olmalıdır. Bu harika besinden maksimum fayda elde etmek için çiğ tüketilmelidir. Zira kızartmalarda kullanılması veya yüksek ısıda pişirilmesi hem faydalı yağ asitlerinin okside olmasına (bozulmasına) hem de faydalı antioksidanlarının yok olmasına neden olur.

Günde ortalama 20-25 ml zeytinyağı kullanmak önerilir.

BROKOLİ

Sebzelerin kralıdır!

İçeriği özetle şöyledir;

- Zengin bir vitamin kaynağıdır (A, C, K ve folik asit içerir).
- Zengin bir mineral kaynağıdır(kalsiyum, potasyum, magnezyum ve demir içerir).
- Zengin bir posa kaynağıdır.
- Zengin bir bitkisel protein kaynağıdır.
- Zengin bir 'sulforafan' kaynağıdır (bu ismi aklınızda tutun, ileride çok duyacaksınız).

Bu noktada, sulforafandan biraz bahsetmeden geçemeyeceğim. **Sulforafan, dünyada bilinen 'en güçlü doğal antikanserojen' moleküldür.** Karaciğer hücrelerinde Nrf2 genini uyararak metabolizmanın doğal antioksidan ve detoksifikasyon sistemlerini (Faz 2 detoksifikasyon enzimleri) harekete geçirir. Bu mekanizma ile kansere neden olabilen maddeler bertaraf edilir, kansere karşı koruma sağlanır. Sulforafanın ayrıca, oluşmuş kanser hücrelerine doğrudan öldürücü etkisi (apoptosis) vardır. İşte bu sebeple, brokoli ve benzeri brassica grubu sebzelerin (karnabahar, lahana, brüksellahanası vb)mevsiminde haftada en az 3 gün tüketilmesi son derecede faydalı ve önemlidir. Brokoli pişirilirken fazla kaynatmamaya dikkat edilmelidir. Kaynar suda 3 dakika bekletilmesi veya buharda 5-6 dakika pişirilmesi, faydalı maddelerinin yok olmasını önler.

Yüksek oranda A, C, E ve K vitaminleri, folik asit, kolesterol düşürücü niacin ve başta potasyum olmak üzere birçok mineral içerir. Ama domatesi bir süper gıda kategorisine sokan madde, ona rengini veren 'likopen'dir. Likopen, bir karotenoid fitokimyasal madde olup çok güçlü bir antioksidandır. Ancak burada domates derken, geleneksel/yerel tohumdan, kimyasal ilaç kullanılmadan üretilen, mevsiminde yenilen, tadı, kokusu yerinde doğal/organik tarla domatesinden bahsediyorum.

Domatesin faydaları;

- Yüksek oranda içerdiği antioksidanlar sayesinde LDL kolesterolün okside olarak damarlara oturmasını engeller, niacin ve folik asit sayesinde kalp hastalıkları için önemli bir risk faktörü olan 'homosistein' seviyelerini düşürür ve kalp hastalıklarından korur.
- Potasyum sayesinde tansiyonun kontrol altında tutulmasına yardımcı olur.
- Günde 1 bardak (200 ml) domates suyu içilmesinin, kalp-damar hastalıkları için önemli bir risk faktörü olan enflamasyon göstergesi TNF-alfa maddesini önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir.
- Kan sulandırıcı etki gösterir.
- Başta prostat olmak üzere birçok kanserden (kolon, akciğer, pankreas) koruma sağlar.

Sebzelerin faydalarından bahsederken hep bu besinlerin taze veya az pişmiş olarak yenmesini öneririm. Domates bu prensibe bir 'istisna' teşkil ediyor. Her ne kadar tazesi çok faydalıysa da domatesin pişirilmesi ve hatta konserve edilirken pastörize edilmesi, likopenin daha yoğun olarak ortaya çıkmasına ve bağırsaklardan daha kolay ve çok emilmesine neden olur. Dolayısıyla salça, konserve domates, domates suyu ve hatta ketçap gibi ürünler likopen bakımından tazesine göre daha zengindir. Bir başka ilginç nokta, domates ürünlerinin zeytinyağı ile birlikte yenilmesinin likopenin bağırsaklardan emiliminin artırdığıdır. Bu durumda domates püresi, sarımsak, fesleğen ve zeytinyağı ile yapılan klasik İtalyan makarna sosu bir 'süper yemek' oluyor!

Sağlıklı beslenmenin temel besinleridir. İnsan beslenmesi ve sağlığı için elzem olan vitamin ve minerallerin çoğunluğu yeşillikler ve yeşil sebzelerden gelir.

Salataların faydaları;

- Düşük kalorilidirler.
- A, C, K ve folik asit gibi vitaminler, demir, kalsiyum, magnezyum gibi minerallerden zengindirler.
- Posadan zengindirler ve bu sayede bağırsak hareketlerini düzenlerler, bağırsaklardan yağ emilimini azaltırlar, kolon kanserine karşı korurlar.
- İçerdikleri antioksidan fitokimyasal maddeler sayesinde hücre metabolizmasının sağlıklı çalışmasını sağlarlar, birçok kanserden korurlar.

Salataları beslenmemizin demirbaşı yapmak şarttır. Günde en az 2 porsiyon salata yemek, hatta bir öğünü sadece salatadan oluşturmak sağlığımızın en önemli sigortasıdır. Yeşil salatalar ve sebzelerin her biri değişik özelliklere ve yararlara sahiptirler.

Diğerlerine haksızlık yapmak pahasına öne çıkan 3 tanesine özel yer ayırmak istiyorum:

- ***Semizotu:*** Bu mübarek, zengin vitamin ve mineral içeriğinin yanı sıra dünyanın 'bitkisel omega-3 yağ asitleri' (ALA) bakımından en zengin bitkisidir. Semizotu aynı zamanda 'pektin' isimli eriyebilen bir posa içerdiğinden, kolesterol dengesi için de çok faydalıdır.

Bitmedi; içerdiği'betacyanin' ve 'betaxantin' isimli fitokimyasal maddeler önemli antikanserojen özelliklere sahiptir.

- ***Ispanak:*** Başta A, B, C ve K vitaminleri, potasyum, demir, bakır, çinko, selenyum ve magnezyum gibi minerallerden oluşan canlı bir 'multivitamin' tableti gibidir ama ıspanağı bir 'süper gıda' yapan özelliği, içerdiği flavanoid ve karoteoid antioksidanlardır. Lutein, beta karoten, neoxantin ve violaxantin gibi fitokimyasal mo-

leküller önemli antioksidan ve antikanserojen özelliklere sahiptir.

- ***Roka:*** Ülkemizin en sevilen salatalarından biri olan rokanın vitamin ve mineral içeriği ıspanağa çok benzer. Roka, brokolinin de dâhil olduğu 'brassica' ailesine mensup olup çok önemli antikanserojen özelliği olan 'erucin' ve 'sulforafan'dan yana çok zengindir.

Bu bağlamda, ince kıyım roka-domates salatası, zeytinyağı, sarımsak ve limon sosuyla tam bir sağlık bombasıdır!

SARIMSAK

Sarımsağı bir süper gıda yapan, içeriğindeki kükürtlü bileşiklerdir. Başta 'allicin' olmak üzere alliin, allixin gibi moleküller hem sarımsağın tipik kokusuna hem de şifalı özelliklerine neden olurlar.

Sarımsağın faydaları;

- Tansiyon düşürür ve dengeler.
- Kolesterol düşürür.
- Kanı sulandırır.
- Antioksidan etki gösterir.
- Antienflamatuar etki gösterir.
- Antibiyotik etki gösterir.

Sarımsağın bazıları için rahatsız edici kokusu bir yana, bu süper gıda, girdiği her yemeğe ayrı bir lezzet katar. Mümkün olduğu kadar sık kullanmakta fayda var!

BAKLAGİLLER

Fasulye, nohut, mercimek vb gibi bakliyatlar, Türk mutfağının vazgeçilmezi olan mütevazı ama süper gıdalardır. Yüksek oranda kompleks karbonhidratlar, bitkisel proteinler, posa ve başta B kompleksi vitaminleri olmak üzere birçok vitamin ve mineral içerirler.

Baklagillerin faydaları;

- Posaları ile barsak hareketlerini düzenlerler, kabızlığı önler,

kolon kanserine karşı korurlar.

- Kan şeker ve kolesterol dengesini korurlar.
- Tok tutarlar.
- Mükemmel bir bitkisel protein kaynağıdırlar.

Haftada en az 3 öğün baklagillerden oluşan bir yemek yenmelidir, salatalar mümkün olduğunca haşlanmış fasulye veya mercimekle şenlendirilebilir.

KURUYEMİŞLER

Ceviz, badem, fındık, antepfıstığı vb gibi kuruyemişler yüksek oranda sağlıklı bitkisel doymamış yağlar, bitkisel protein, posa ve özellikle E ve B kompleks vitaminler ve antioksidan metabolizmamız için gerekli nadir mineraller (bakır, çinko, selenyum, manganez, magnezyum vb) içerirler.

Yakın zamanda Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, kuruyemiş tüketimi ile kalp-damar hastalıkları, diyabet ve kanserler dâhil tüm ölüm nedenleri arasında ters bir ilişki olduğunu, yani kuruyemiş tüketen kişilerin anlamlı olarak daha uzun yaşadıklarını göstermiştir.

Yakın zamanda tamamlanarak yayınlanan PREDIMED çalışması, zaten sağlıklı olan 'Akdeniz tarzı bir beslenme'nin kuruyemişlerle (günde 68 gr badem gibi) desteklenmesi durumunda, kalp hastalığı risk faktörlerinde %13,7 ilave bir düzelme sağladığını göstermektedir. İşin ilginç yanı, kuruyemişlerle alınan ilave kalorilerin kilo alınmasına neden olmadığı, aksine, kilo verdirdiği gösterilmiştir. Durun, daha bitmedi, düzenli olarak kuruyemiş yemenin, kanda LDL kolesterol düzeylerini düşürdüğü ve HDL kolesterol düzeyini artırdığı gösterilmiştir.

Günde 1 avuç kuruyemiş 'iyi gelir'!

YOĞURT VE KEFİR

Uzun ve sağlıklı yaşamları ile ünlü Akdeniz ve Kafkas halklarının

vazgeçilmez gıdalarıdır. Yoğurt, sindirimi kolay, kaliteli protein, bol miktarda kalsiyum ve sağlıklı probiyotik bakterileri ile olağanüstü bir süper gıdadır. Kefir de özellikle probiyotiklerden zengindir.

Yoğurdun faydaları;

- Sindirimi kolay, kaliteli protein kaynağıdır.
- Probiyotik bakteriler bağırsaklara yerleşerek hastalık yaratabilecek zararlı bakterilere karşı koruma sağlar ve bu yolla bağışıklık sistemini güçlendirir.
- İçeriğindeki kalsiyum ve D vitamini ile osteoporoza karşı korur.
- Tok tutar.
- Potasyumu sayesinde yüksek tansiyonu dengeler.
- Kalsiyumu sayesinde zayıflamaya yardımcı olur.
- Yoğurt, ayran veya kefiri günlük olarak kullanmakta büyük fayda var.

BALIK

Kolay sindirilebilen kaliteli proteini ve 'kalp dostu' omega-3 yağ asitleri (EPA ve DHA) ile mükemmel bir gıdadır.

İnuitler (Eskimolar) gibi balık ağırlıklı beslenen toplumlarda kalp-damar hastalıkları, kanser ve Alzheimer gibi hastalıkların neredeyse hiç olmadığı görülmektedir. Balık, aynı zamanda sağlıklı 'Akdeniz' mutfağının önemli bir parçasıdır.

Balığın faydaları;

- İçerdiği omega-3 yağ asitleri, faydalarının kaynağıdır. Omega-3 birçok kronik hastalığın zemininde bulan yangıyı baskılar (antienflamatuar). Arterioskleroz, kanserler ve yaşlılığa bağlı eklem hastalıklarından korur.
- Omega-3 yağ asitleri kalpte atım düzensizlikleri (aritmi) nedeniyle gelişebilecek durumları ve ani ölüm riskini de azaltır. LDL kolesterol ve trigliserit düzeylerini düşürür. HDLkolesterol düzeylerini yükseltir. Bu yolla damar sertliği (arteriosk-

leroz) oluşumunu önleyerek kalp-damar hastalıklarından korur. Tansiyon dengeleyici ve düşürücü etki gösterir. Alzheimer hastalığından korur.

American Heart Association (AHA), haftada en az 2-3 kez balık yenilmesini önermektedir. Bir porsiyon balık 150-200 gr civarında olmalı ve daha yağlı olan 'soğuk su' balıkları (somon, ton, sardalye, uskumru vb) tercih edilmelidir.

Ayrıca balıkların doğal yetişenlerini yemeye özen gösterilmelidir. Zira kültür balıkları suni yemlerle beslendiğinden omega-3 bakımından daha zayıftır. Balık hazırlanırken tava veya ızgaradan ziyade, buğulama şeklinde yapılması daha sağlıklıdır.

NARENCİYE

Portakal, mandalina, limon ve greyfurt gibi meyveler yüksek oranda C vitamini içermeleri ile ünlüdür, ama bu meyveler ayrıca önemli miktarlarda kalsiyum, potasyum, folik asit, posa birçok mikro-besin ve antioksidan içerir.

Narenciyenin faydaları;

- C vitamini damarlara, kıkırdaklara ve cilde canlılık ve esneklik veren 'kollajen' maddesinin yapımı için çok gerekli bir maddedir. Kollajen, ilerleyen yaşla birlikte azalır. Bu bakımdan C vitamini yaşlanmanın geciktirilmesi için en önemli 'antiaging' ajanlardan biridir.
- Narenciye, kolesterol dengesi ve kalp hastalıklarından korunma için önemli; 'pektin', 'lignin' ve 'hemi-sellüloz' gibi posalardan zengindir.
- Özellikle greyfurdun zayıflatıcı, kan şekeri ve insülin seviyelerini dengeleyici etkileri bilinmektedir.
- Bu meyveler aynı zamanda 'folik asit' isimli B vitamini türünden yana zengindir. Folik asit, hücrelerimizin yenilenmesi için gerekli önemli bir elemandır. Folik asit aynı zamanda koroner kalp hastalıkları için bir risk faktörü olan 'homosistein' seviyelerini düşürür.

- Narenciyenin en önemli özelliklerinden biri, çok az bilinen fitokimyasal antioksidanlarıdır. Narenciyenin gerek suyunda, gerek kabuğunda bulunan 'limonen', 'citral' ve 'pinen' maddeleri kanserlerden korunmada rol oynar.

Doğal haliyle günde 150 mg C vitaminine tekabül eden bir portakal, mandalina veya greyfurt yemek sağlığımızın en iyi sigortalarından biridir. Meyvenin suyu değil tamamı yendiği takdirde faydalı posadan da yararlanıyoruz.

Dikkat: C vitamini tabletleri bu meyvelerin işini görmez!

NAR

Tüm meyveler içinde antioksidan kapasitesi (ORAC Value) en yüksek olanıdır. Sağlık ve güzellik kaynağıdır. Nar, çok yüksek oranda C vitamini, folik asit ve posa içermesinin yanı sıra başta 'elagic asit' olmak üzere polyfenolik antioksidanlar içerir. Nar çekirdeği de yüksek oranda antioksidan ve sağlıklı 'omega-5' yağ asitleri içerir. Nar çekirdeği yağı, kozmetik sanayiinde cildi canlandırıcı'antiaging' kremlerinde kullanılmaktadır.

Narın etkileri ve faydaları;

- Güçlü bir antioksidandır.
- Damar fonksiyonlarını düzenleyen 'nitrik oksit' yapımını artırır.
- LDL ve VLDL kolesterol seviyelerini düşürür.
- Kandaki zararlı yağlardan biri olan ve yağ depolanmasına neden olan 'NEFA' (non esterified fatty acids) düzeyini düşürür.
- Başta prostat, meme ve akciğer kanserlerine karşı korur.
- Tansiyon düşürücü ve dengeleyici etki gösterir.
- Kan sulandırıcıdır.

Narın etkilerinden maksimum fayda sağlayabilmek için kısa nar mevsiminde bir adet narı her gün çekirdekleriyle yemek tavsiye edilir.

KIRMIZI PANCAR

Son yılların parlayan yıldızı kırmızı pancar, zengin vitamin, mineral ve posa içeriğinin yanı sıra, kan kırmızısı renginden anlaşılacağı üzere 'antosiyanin' moleküllerden yana çok zengindir.

'Betacyanin' ve 'betalain' gibi antosiyaninlerin çok güçlü antioksidan ve antienflamatuar etkileri olup kalp hastalıklarına karşı korur. Pancarın bir başka özelliği ise yüksek oranda 'nitrat' içermesidir. Nitratlar vücutta önce nitritlere, sonra da 'nitrik oksit'e dönüşür. Nitrik oksit (NO), damar sağlığımızın en önemli unsurlarından olup kan akımını ve tansiyonu düzenler.

Kırmızı pancarın faydaları;

- Güçlü antioksidan ve antienflematuar etkisiyle kalp-damar hastalıklarından korur.
- Kanserlere karşı korur (betacyanin etkisi).
- NO (nitrit oksit) etkisiyle erkeklerde cinsel performansı artırır. Dokularda oksijen kullanımını artırır. Tansiyon düşürücü ve dengeleyici rol oynar. Alzheimer'a karşı korur.

YEŞİL ÇAY

Bu Uzakdoğu harikasının faydaları, Batı bilim dünyası tarafından yeni keşfediliyor. Yeşil çay, bildiğimiz çayın fermente edilmemiş ve fırınlanmamış halidir. Bu nedenle geleneksel çaya göre antioksidanlar bakımından çok daha zengindir.

Yeşil çay başta ECGC (epigallocatechin gallate) olmak üzere 'kateşin' grubu fitokimyasal antioksidanlardan yana çok zengindir.

Yeşil çayın faydaları;

- İçerdiği antioksidanlar sayesinde 'oksidatif stres'i hafifletir. DNA hasarını önler. Kalp-damar hastalıkları ve kansere karşı korur.
- İçerdiği kateşinlerin de metabolizmayı hızlandırıcı, yağ yakıcı ve zayıflatıcı özellikleri vardır.

Binlerce yıldır kullanılan bazı mütevazı baharatların faydalı etkileri son yıllarda yeniden keşfedilmeye başlandı. Bu baharatlara koku ve tatlarını veren kimyasal maddelerin, aynı zamanda şifalı özelliklerinden sorumlu olduğu anlaşılmaktadır.

- ***Zerdeçal (turmeric):*** Köri baharatına sarı rengini veren zerdeçal Hint, Acem ve Çin mutfaklarının klasik baharatlarındandır. Zerdeçal, içeriğindeki 'curcumin' maddesi ile gündeme gelmiştir. Curcumin olağanüstü antienflamatuar özelliklere sahiptir. Bu özellikleri ile yaşlanmaya neden olan DNA hasarına, kalp-damar hastalıklarına, romatizmal eklem hastalıklarına ve kanserlere karşı koruma sağlar. Yarım çay kaşığı zerdeçal çorbalara ve yemeklere lezzet derinliği katar
- ***Tarçın (cinnamon):*** Tarihte bilinen en eski baharatlardan biridir. Antioksidan ve antienflamatuar etkileri vardır. Ayrıca son zamanlarda gündeme gelmesinin sebebi, kan şekeri üzerine olan olumlu etkileridir. Tarçın, karbonhidratlı ve şekerli gıdalarla birlikte yendiğinde, midenin boşalmasını geciktirir ve ani kan şekeri yükselmelerine engel olur. Elma, armut ve muz gibi meyvelere serpiştirilerek yenmesinde fayda vardır.
- ***Acı kırmızıbiber:*** Dünyada en yaygın kullanılan baharattır. İçeriğindeki 'capsaicin' maddesi, antienflamatuar özellikleri ile romatizmal ağrılara iyi gelir. Capsaicin aynı zamanda kan sulandırıcı ve kolesterol düşürücü etkisiyle kalp-damar hastalıklarından koruma sağlar. En önemli etkilerinden biri de metabolizmayı hızlandırmasıdır.

Dikkat ederseniz,'süper gıdalar' adı altında listelediğimiz her gıda 'Akdeniz beslenmesi' için çok tipik. Bu gıdaları dengeli ve düzenli bir biçimde mutlaka beslenmenizin bir parçası yapın.

Özetle

- Soğuk sıkım sızma zeytinyağı günlük beslenmemizin önemli bir unsuru olmalıdır. Soğuk sıkım sızma zeytinyağı tercih edilmelidir.
- Brokoli ve benzeri brassica grubu sebzelerin (karnabahar, lahana, brüksellahanası vb) mevsiminde, haftada en az 3 gün tüketilmesi son derece faydalı ve önemlidir. Pişirilirken fazla kaynatmamaya dikkat edilmelidir.
- Domates ürünlerinin zeytinyağı ile birlikte yenilmesi, domatesteki likopenin bağırsaklardan emilimini artırır.
- Salataları beslenmemizin demirbaşı yapmak şarttır. Günde en az 2 porsiyon salata yemek, hatta bir öğünü sadece salatadan oluşturmak sağlığımızın en önemli sigortasıdır. Özellikle ince kıyım roka-domates salatası, zeytinyağı, sarımsak ve limon sosuyla tam bir sağlık bombasıdır!
- Haftada en az 3 öğün, baklagillerden oluşan bir yemek yenmelidir. Salatalar mümkün olduğunca haşlanmış fasulye veya mercimekle şenlendirilebilir.
- Probiyotik bakteriler bağırsaklara yerleşerek hastalık yaratabilecek zararlı bakterilere karşı koruma sağlar ve bu yolla bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu bağlamda yoğurt, ayran veya kefiri günlük olarak kullanmakta büyük fayda var.
- İçerdiği omega-3 yağ asitlerinden faydalanabilmek için haftada en az 2-3 kez balık yenmesini önerilmektedir. Bir porsiyon balık 150-200 gr civarında olmalı ve daha yağlı olan 'soğuk su' balıkları (somon, ton, sardalye, uskumru vb) tercih edilmelidir.
- Doğal haliyle günde 150 mg C vitaminine tekabül eden bir portakal, mandalina veya greyfurt yemek sağlığımızın en iyi sigortalarından biridir. Meyvenin, suyu değil tamamı yendiği takdirde faydalı posadan da yararlanıyoruz.
- Nar, güçlü bir antioksidandır. Etkilerinden maksimum fayda sağlayabilmek için kısa nar mevsiminde bir adet narı her gün çekirdekleriyle yemek tavsiye edilir.
- Kırmızı pancar NO (nitrit oksit) etkisiyle erkeklerde cinsel performansı artırır. Dokularda oksijen kullanımını artırır. Tansiyon düşürücü ve dengeleyici rol oynar. Alzheimer'a karşı korur.

Yeşil çay, içerdiği antioksidanlar sayesinde 'oksidatif stres'i hafifletir. DNA hasarını önler. İçerdiği kateşinlerin de metabolizmayı hızlandırıcı, yağ yakıcı ve zayıflatıcı özellikleri vardır.

Tarçın, karbonhidratlı ve şekerli gıdalarla birlikte yendiğinde, midenin boşalmasını geciktirir ve ani kan şekeri yükselmelerine engel olur. Elma, armut ve muz gibi meyvelere serpiştirilerek yenmesinde fayda vardır.

Dikkat ederseniz, 'süper gıdalar' adı altında listelediğimiz her gıda 'Akdeniz beslenmesi' için çok tipik. Bu gıdaları dengeli ve düzenli bir biçimde mutlaka beslenmenizin bir parçası yapın.

Altıncı Bölüm:

ORUÇ

Açlık/tokluk dönemleri, insan metabolizması için normaldir!

Oruç, tüm dinlerde değişik şekillerde de olsa yer almaktadır. Dini anlamda oruç, kişinin nefsini terbiye etmesi, fakirin halinden anlaması ve Yaradan'a bağlılığını gösterme inancından hareketle yapılmaktadır. Öte yandan, yine bütün dinlerde orucun sağlığa olan temizlenme ve yenilenme gibi etkilerinden ısrarla bahsedilir.

Acaba binlerce yıl önce din adamları bizim bilmediğimiz bir şeyler mi biliyordu? Sadece din adamları değil, 5000 yıl öncesinin filozof ve hekimleri de orucun faydaları üzerine günümüze kadar gelen sözler söylemişlerdir...

Paracelcus: *"Oruç en iyi tedavidir, içimizdeki hekimdir..."*

Eflatun: *"Fiziksel ve zihinsel verimlilik için oruç tutarım..."*

Tarihin çok büyük kısmı kıtlık/bolluk dönemleri şeklinde geçmiş ve insan metabolizması da buna paralel olarak açlık/tokluk durumlarına adapte olmuştur. Dahası, bu durumları lehine çevirmeyi öğrenmiştir. Bolluk dönemleri üreme, büyüme, gelişme ve ileriye yönelik önlemler almak şeklinde değerlendirilir. Bolluk dönemlerinde tüm canlılarda olduğu gibi insanlar da yağlanır (ve kilo alır), sonra bu depoladığı yağları kıtlık dönemlerinde hayatta kalmak için kullanır. Bu, açlık dönemlerine karşı bir tür sigortadır.

Açlık dönemleri sadece biriktirilmiş yağların yakıldığı bir dönem değildir. Metabolizmamız bu dönemi de çok faydalı bir şekilde değerlendirir ve vücutta sanki 'bahar temizliği' yaparcasına bir geri dönüşüm, detoksifikasyon ve yenilenme operasyonuna girişir.

Binlerce yıl süren açlık/tokluk dönemlerine, metabolizmamız genetik olarak adapte olmuştur. Bu farklı dönemlerde yüzlerce değişik gen harekete geçer, hormonlar ve enzimler yoluyla adaptasyon mekanizmaları (stress response pathways) çalışır.

Yani bu açlık/tokluk dönemleri insan metabolizması için normaldir!

Son 50-60 yılda modern dünyada artık açlık/tokluk dönemleri sona ermiş, günde 3 öğün yemek ve aralarda sürekli atıştırma

kültürü gelişmiştir. Ancak ne yazık ki, metabolizmamız bu hızlı değişime ayak uyduramamış, obezite ve buna bağlı metabolik hastalıklar bir salgın gibi artmıştır.

Denklemde değişen ne? Dönemsel açlıkların olmaması!

Asırlarca yaşanan dönemsel açlıkların bir faydası olsa gerek!

Bu mantıktan hareketle yapılan bilimsel araştırmalar beslenme, obezite ve yaşlanma ile ilgili çok ilginç sonuçlar ortaya koymuştur. **Hemen belirteyim, bundan sonra söz edeceğimiz 'oruç' dini anlamda oruç değil, belirli bir süre (12 saatin üzerinde) su hariç aç kalmayı ifade etmektedir.**

Pulitzer ödüllü ünlü Amerikalı yazar Upton Sinclair, 1911 yılında *The Fasting Cure* (Oruç Kürü) isimli bir kitap yazmış, oruç tutan yüzlerce kişi ile yaptığı görüşmeleri ve kendi deneyimlerini aktararak, zaman zaman yaptığı oruç kürünün bütün hastalıklarını iyileştirdiğini anlatmıştır. Kitap, zamanında halk tarafından ilgi gördüyse de bilim çevreleri aynı heyecanı göstermemiştir.

Oruç veya kalori kısıtlaması ile ilgili yapılan ilk önemli bilimsel çalışma, 1935 yılında gerçekleştirilmiş, kalori kısıtlaması uygulanan farelerin anlamlı olarak daha uzun yaşadıkları gösterilmiştir. Bu tarihten sonra açlık, oruç ve kalori kısıtlamasının metabolik etkileri daha detaylı olarak araştırılmaya başlanmıştır. Araştırmalar günümüzde artarak devam etmektedir. Genel olarak düşük kalorili beslenmenin bütün canlı türlerinde sağlıklı yaşam süresini artırdığı gözlenmektedir.

MÖ 3800 yıllarına ait Mısır piramitleri hiyerogliflerinden bir söz:

"İnsanlar yediklerinin çeyreği ile yaşar, geri kalan üç çeyreği ile hekimleri yaşar..."

Orucun etkileri üzerine araştırmaların yürütüldüğü merkezlerinden biri olan ABD'nin Illinois Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. KristaVarady bu konuda yaptığı onlarca çalışmayla, günaşırı orucun kilo kontrolü, kan şeker düzeyleri ve insülin direncinin kontrol altında tutulmasını ve kan yağları tablosunun olumlu yönde değişmesini sağladığını göstermiştir. Bu etkileri ile kalp-damar hastalığı risk faktörlerini azalttığını ortaya koymuştur.

Aynı kulvarda, ABD'nin Utah Tıp Fakültesi, Intermountain Tıp Merkezi'nde yapılan ve kısa süre önce yayınlanan bir çalışma ile metabolik sendromlu hastaların (kalori kısıtlaması yapmaksızın) haftada sadece 1 gün oruç tutması sonucunda 6 haftada 1,5 kg verdikleri, şeker ve kolesterol düzeylerinde ortalama %12 azalma olduğu gösterilmiştir. Bu konuda yapılan yüzlerce değişik bilimsel araştırma, orucun değişik mekanizmalarla hastalıklardan koruma sağladığını ve önemli 'antiaging' etkileri ile yaşam süresini uzattığını göstermektedir.

Oruç sağlığa ne katıyor?

- ***Yağ yakımını sağlıyor:*** Son yemekten yaklaşık 4-5 saat sonra yenilen gıdalar, sindirilmiş, kana karışmış ve enerji olarak kullanılmış oluyor. Yeni gıda alınmadığı takdirde metabolizma yakıt olarak kullandığı glikozu temin etmek için karaciğerde ve kaslarda depoladığı şekeri (glikojeni) kullanmaya başlar. Glikojen depoları kişiden kişiye değişmekle birlikte yaklaşık 6 saat enerji olarak kullanılabilir. Bu noktadan sonra metabolizma yakıt olarak önce kandaki, sonra da gerek karaciğerde gerekse tüm vücutta depoladığı yağları yakmaya başlar, yani metabolizma 'yağ yakma modu'na girer. Depolanmış yağlar glukagon ve adrenalin gibi hormonların etkisiyle 'keton cisimcikleri'ne dönüştürülerek tüm hücreler tarafından (kanser hücreleri hariç!) enerji olarak kullanılır, kilo verme başlar!
- ***İnsülin seviyesini düşürüyor:*** İnsülin her ne kadar enerji metabolizması için elzem bir hormonsa da, fazlalığı insülin direnci ve tip-2 diyabet, yağlanma, inflamasyon, tokluk duygusunun beyinde bloke edilmesi ve yaşlanma genlerini aktivite etmesi gibi çok zararlı durumlara neden olur.

Açlık sonucunda ise kanda insülin yapımını tetikleyecek glikoz azalınca doğal olarak insülin seviyeleri de düşer. Zamanla karaciğer ve kasların insüline olan hassasiyetleri artar, enerji metabolizması daha verimli çalışmaya başlar.

- ***IGF 1 hormonunun yapımını azaltıyor:*** IGF 1 (insülin like growth factor-insüline benzer büyüme hormonu) yüksek kalorili ve proteinli gıdaların tüketilmesi sonucu karaciğerde yapılan bir hormondur. Çocukluk ve gençlik yıllarında 'büyüme hormonu' ile birlikte fiziksel gelişmeyi sağlayan bu hormon, ileriki yaşlarda yaşlanmayı kontrol eden bazı genleri (daf2) uyarmakta, yaşlanma sürecini hızlandırmaktadır. IGF 1'in aynı zamanda kalp-damar hastalıklarının oluşumunda en önemli faktörlerden biri olan inflamasyona (yangı) neden olduğu gösterilmiştir.

Kaliforniya Üniversitesi'nden (UCSF) Prof. Cynthia Kenyon, daf2 geninin devre dışı bırakılması veya kalori kısıtlaması ileinsülin ve IGF 1 düzeylerinin düşmesi sonucunda birçok canlı türünde yaşam beklentisinin %100'e kadar uzatılabileceğini göstermiştir. IGF 1 aynı zamanda hücre bölünmesini hızlandırdığından, meme, prostat ve kolon kanseri gibi birçok kanser türü için risk faktörü kabul edilmektedir.

Oruç bu hormonun yapımını azaltmakta, daf2 genini susturmakta ve 'FOXO'denilen koruma genini uyararak hücre içinde tamirat sürecini başlatmakta ve böylece hastalık risk faktörlerini ve yaşlanma sürecini azaltmaktadır.

Aynı kulvarda çalışan USC Ethel-Percy Andrus Gerontolji Merkezi'ndendünyaca ünlü yaşlanma otoritesi Prof. Valter Longo, IGF 1 düzeyi ile proteinli gıdalar arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ve 30 yaşlarından sonra yaşlanmaya neden olan bu hormonu kontrol altında tutmanın tek yolunun kalori kısıtlaması veya aralıklı olarak oruç tutmak olduğunu göstermiştir.

- ***Enflamasyonu (yangıyı) önlüyor, varsa durduruyor:*** Enflamasyon (yangı), son yıllarda kalp-damar hastalıklarından kansere kadar birçok kronik hastalığın en önemli risk faktörlerinden biri olarak gösterilmektedir. Başta şeker olmak üzere, yediğimiz yüksek kalorili gıdalar, sigara, enfeksiyonlar ve çevresel toksinler yangıya neden olur, yangı da hücrelerde DNA

hasarına yol açarak kronik hastalıklara zemin oluşturur. Oruç tutmak organizmamızın doğal antioksidan koruma sistemlerini uyararak enflamasyonu söndürür. Ramazan ayı orucu ve benzer oruçlar üzerine yapılan tüm araştırmalarda, oruç süresinin sonunda kan şeker ve insülin seviyelerinde düşme, kan kolesterol tablosunda düzelmelerin yanı sıra kan enflamasyon göstergelerinde (CRP, homosistein ve IL-6) önemli düşmeler tespit edilmektedir.

- ***Hücrelerde otofaji başlatıyor:*** Son yıllarda oruç ve antiaging konusunda yapılan araştırmalarda önemli yer almaya başlayan bir kavram da 'otofaji'dir. **Otofaji, kelime olarak 'kendi kendini yeme' anlamına gelir** ve metabolizmanın açlık durumunda kendini koruma ve yenileme amacıyla DNA'sı bozulmuş, yaşlanmış ve yıpranmış hücre elemanlarını enerji olarak kullanmasını ifade eder.

  Otofaji, evrimsel gelişimde bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Bu, kişinin açlıktan ölmemek için kendi kolunu kesip yemesine benzetilebilir ama bu durumda kol daha taze ve güçlü olarak yerine geri geliyor. Otofaji sonucunda eski hücre elemanları (organeller) 'geri dönüşüme' uğruyor ve enerji olarak kullanılıyor. Öte yandan, yerlerine taze,'genç' hücreler geliyor. Buna bedende yapılan bir 'bahar temizliği' olarak bakabilirsiniz.

  Hücrelerde otofajinin başlayabilmesi için vücut glikojen depolarının tüketilmesi ve yağ yakma moduna girilmesi gerekmektedir. Bu kitapta anlattığım programın hedeflerinden biri de budur!

- ***Gençlik genlerinin uyarılmasını sağlıyor:*** Florida Üniversitesi'nden Wegman ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada, günaşırı oruç tutan kişilerde gençlik genleri 'sirtuin'lerin (SIRT 3) uyarıldığını göstermiştir.

- ***Beyin sağlığını koruyor, zihinsel fonksiyonları harekete geçiriyor:*** Amerikan Ulusal Yaşlanma Enstitüsü'nden Prof. Mark Mattson ve araştırma ekibinin oruç ve beyin fonksiyonları üzerine yaptığı araştırmalarda, oruç durumunda beyinde bazı koruyucu mekanizmaların harekete geçtiği, 'nörotrofik' faktörler (FGF & BDNF) denilen bazı hormonların salgılanarak kök

hücrelerden yeni sinir hücreleri oluştuğu, mevcut hücrelerin içinde enerji yapıları olan mitokondrilerin arttığı ve fonksiyonların iyileştiği gösterilmiştir. Benzer etkiler güçlü fiziksel egzersizle de sağlanmaktadır.

Orucun bu etkileri sonucunda beyinde yaşlanmaya bağlı 'dejeneratif' değişikliklerin önüne geçilebildiği, Alzheimer ve Parkinson hastalıklarına karşı koruma sağlandığı düşünülmektedir.

- ***Büyüme hormonu (HGH) seviyelerini artırıyor:*** Büyüme hormonu (gençlik hormonu) çocukluk çağında başta kas ve kemik gelişmesi olmak üzere büyümeyi kontrol eden bir hormondur. Sonraki yıllarda ise dokuların yenilenmesinde çok önemli görevler görüyor!

  30'lu yaşlardan itibaren azalan HGH düzeyleri ile yaşlanmanın ilk belirtileri de başlıyor (kas kitlesinde azalma, ciltte esneklik kaybı, kırışıklıklar). Mekanizması tam olarak bilinmemekle birlikte oruç durumunda açlığın 12. saatinden sonra HGH seviyelerinde yükselme başlıyor. Intermountain Medical araştırmalarında, 24 saat oruç tutan erkeklerde %2000, kadınlarda %1300 oranında HGH artışı tespit edilmiştir.

Ne kadar oruç tutulmalı?

Düşük kalorili beslenmenin sağlık ve yaşam süresi üzerine faydalı etkileri anlaşıldıktan sonra dünyada bu yönde değişik uygulamalar gelişmiştir.

Kalori kısıtlamalı yaşam tarzı (calorie restriction-CR) günde 1.500-1.750 kalori almayı sürekli bir yaşam tarzı haline getirmeyi prensip edinmektir. Bu uygulama ile istenen etkiler elde edilmekle birlikte sürekli açlık hali sürdürülebilir bir yaşam tarzı değildir. Öte yandan, kas kitlesinde azalma, halsizlik ve cinsel fonksiyonlarda bozulma gibi önemli yan etkileri görülür.

Günaşırı oruç (alternate day fasting) uygulamasında ise bir gün normal beslenmeyi takiben diğer gün tek öğünde 500 kalori

ile kısıtlanmış bir oruç uygulanmaktadır. Bu da etkili ama sürekli uygulanması zor bir yöntemdir!

5:2 diyeti (the fast diet), BBC program yapımcılarındanDr. Michael Mosley tarafından geliştirilmiş bir oruç diyeti yöntemidir. 5:2 diyeti günaşırı oruç yönteminin hafifletilmiş halidir. Burada haftanın sadece 2 günü 500 kalorilik bir oruç uygulanmaktadır.

8 saat diyeti (*The 8 Hour Diet*), *Men's Health* dergisinin editörü David Zincenko'nun best seller kitabı, orucun faydalarını en yutulabilir hale getiren bir yöntem öneriyor. Bu diyette günün tüm beslenmesi 8 saatlik bir zaman aralığında yapılıyor ve geri kalan 16 saat içinde hiçbir şey yenilmiyor (su ve şekersiz çay serbest). Bu yöntemin uygulanması son derece kolay; akşam saat 8'den sonra hiçbir şey yenilmiyor, sabah kahvaltı edilmiyor ve ilk yemek öğlen 12 civarında yeniliyor. Akşam 8'den sonra hiçbir şey yenilmemesi gerektiği zaten herkesin malumu, eh uykuda da yenilmez, geriye kaldı 4 saatlik bir oruç dönemi. İşte o 4 saat metabolizmanın yağ yakma ve tamirat moduna girdiği en önemli saatler!

Bu demek değildir ki, kimse kahvaltı etmesin. Kilo sorunu olmayan, şeker hastalığı, kalp-damar hastalığı risk faktörleri olmayan kişiler tabii ki istedikleri gibi yiyebilir, ama zayıflama rejimleri kapsamında kahvaltı etmenin de bir mantığı yok.

Kahvaltı atlanarak 4 saatlik açlığa katlanmanın sonsuz faydaları var:

- Sabah 8 ile öğlen 12 arasında gıdanın alınmadığı bu saatlerde artık metabolizma karaciğerdeki glikojen depolarını tüketmiş ve enerji için yağ yakmaya başlamıştır. İşte, istenmeyen yağlardan ve kilolardan kurtulmak için en kritik saatler bu saatlerdir.
- Öte yandan,'otofaji' ile ilgili faydalı etkiler hep bu saatlerde oluşmaya başlamıştır. Ne kadar az da olsa, kahvaltı edildiği takdirde metabolizma bu yağ yakma ve yenilenme modundan çıkar. Kahvaltı ile aldığınız kaloriler de cabası.
- **Bu noktada, uygulayacağımız program dâhilinde yapılacak ha-**

fif bir spor veya egzersiz ile yağ yakma oranı daha da artacaktır.

- Öğlen 12'yi sağ salim ettiniz, akşam saat 8'e kadar kalori hesabı yapmadan, ara öğün zamanlaması yapmadan rahat rahat yemek yiyebilirsiniz. Bu zaman aralığında insanların açığı kapatmak için deli gibi yemek yiyeceğini düşünebilirsiniz ama öyle olmuyor. 8 saat içinde insanların normal olarak yiyebileceği miktar kısıtlıdır. Öğlen yemeğinde aşırı yenilse dahi (ki çoğunlukla bu olmuyor), bu doygunluk aşırı yemenin önüne geçiyor.
- Yapılan araştırmalar, insanların sabah 4-5 saatlik açlık süresini çok rahat tolere ettiklerini ve sonrasında yemek yeme döneminde baştan biraz aşırıya kaçtıklarını fakat çok kısa süre içinde bunun da normale veya normalin altında bir kalori alımına döndüğünü göstermektedir.
- İşin ilginç yönü, alınan toplam kalori miktarında hiç azalma olmasa dahi kilo vermenin devam etmesidir. Bunun nedeni, orucun etkisiyle zamanla normale dönen insülin hassasiyetinin metabolizmayı hızlandırmasıdır.

Şahsen, ben bu beslenme yöntemini çok rahat uyguladım. Ufacık öğünler yiyip sonra ara öğünleri beklemek ve bu arada kalori hesaplamak gibi sinir bozucu uygulamalar yok. Azar azar kuş gibi yiyeceğime hiç yemem daha iyi!

Oruç veya belli bir süre gıda almamak mantığını anlamak için bugün uyguladığımız beslenme tarzına eleştirisel bir gözle bakmak gerekiyor. Son 50-60 yıl öncesine kadar günde 3 öğün yemek yemek diye bir âdet yoktu, yani bu, metabolizmamızın alışık olduğu doğal bir beslenme şekli değil. Günümüzde 'yemek' yemek gıda ihtiyacını gidermenin ötesinde sosyal bir ritüel halini almıştır. Bu ritüel, bolluk ve bereket (refah) ölçüsünde zenginleşmiştir. Bu arada insanlar günlük iş ve sosyal programlarını yemekler etrafında yapmaktadır. İş kahvaltısı, iş yemeği, kokteyller, resepsiyonlar hep yeme-içme ile ilişkilendirilmeye başlanmıştır.

Ünlü yazar, konuşmacı, fotoğrafçı ve antiaging uzmanı Apneet Jolly, belli süreler oruç tutmanın sağlığa olan faydalarının ötesinde bir süre sonra insanda 'yemek düşünmemek lüksünü' sağladığını ve bu yolla yemek esaretinden kurtulduğunu söylüyor. Belirli süreler

yemek yememe alışkanlığı sağlandıktan sonra hayat çok kolaylaşıyor. Dikkat ederseniz, günün belirli zamanlarında yemek zorunluymuş gibi plan-program yapıyor, o işi mutlaka aradan çıkarmak için zaman ayırmaya çalışıyorsunuz. Çok zaman insanlar acıktıklarından değil, sırf 'yemek zamanı' geldiği için yiyorlar. Bir düşünün; gittin geldin yedin ile giden 2 saati daha iyi değerlendiremez miyiz? Özellikle işlerinizin yoğun olduğu günlerde ve seyahatlerde yeme işini bir süre askıya aldığınızda önemli bir rahatlık sağlanıyor.

Bu programdaki kısa süreli açlıklara azar azar yemekten çok daha kolay katlanılıyor. Bunun nedeni,'limbik açlığa' maruz kalınmamasıdır. Limbik açlık, beynimizin 'ilkel' merkezlerinin gıda ile karşı karşıya kaldığımızda bizi daha çok yemeye teşvik etmesi durumudur. Buna en güzel örnek, bir torba cipsten veya bir tabak kuruyemişten sadece bir tane cips veya bir tane fındık alıp yemeyi orda bırakamadığımızdır. **Genellikle cips veya kuruyemiş bitene kadar şuursuzca yenir. Burada limbik sistemimiz "hazır, gıda bulmuşken ye, belki bir daha bulamazsın" mesajı veriyor bize...** Zayıflama diyetlerinin başarısızlığının bir nedeni de budur; ufak porsiyonlar hiçbir zaman kişiyi tatmin etmez, aksine, daha çok yemek arzusu uyandırır. Bu duygu irade ile bir yere kadar engellenebilir, sonra bir noktada bu dürtüye mutlaka teslim olunur. **İştahınız ile iradeniz mücadeleye girerse, iştah mutlaka galip gelecektir.** Limbik açlığa maruz kalmamak için en iyi yol, gıdalarla bir süre hiç muhatap olmamaktır.

Sıkça sorulan sorular

Biliyorum, yukarıda anlattığım şeyleri hepiniz mantıklı buluyor ama yılların verdiği alışkanlık ve şartlanma ile kabul etmekte güçlük çekiyorsunuz. Bu noktada, sıkça sorulan sorular ve cevaplarını aşağıda bulabilirsiniz.

- **Öğün atlamak, aç kalmak zararlı değil miydi?**

Hayır, günde 3 öğün diye bir kural yok, öğün atlamanın zararı da yok. Gerekli düzeyde beslenme sağlandığı takdirde günde 2, hatta 1 öğün dahi yeterlidir.

- **Aç kalınca kan şekerim düşmez mi?**

Evet, kan şekeri bir miktar düşer ama bu hiçbir zaman tehlike yaratmaz zira karaciğer ve kaslarımızda bize uzun zaman yetecek kadar depolanmış şeker (glikojen) var. Bunun istisnası, şeker metabolizması bozulmuş tip-1diyabet hastalığı olan kişilerdir ki, zaten bu kişilere aç kalmak önerilmez.

- **Aç kalmak, sonrasında yağlanmayı tetiklemiyor mu?**

Kısa süreli açlıklar yağlanmayı tetiklemez, aksine, yağ yakmayı hızlandırır. Öte yandan, uzun süreli kronik açlıklar, yani uzun süreli diyet yapanlarda diyet gevşetildiği anda sonradan alınan gıdalar yağ olarak depolanmaya başlar.

- **Aç kalınca insanda halsizlik olmaz mı?**

Kısa süreli oruç veya açlıklarda halsizlik olmaz, tam aksine, düzenli olarak yemek yeme sindirim faaliyetlerini artırdığından tokluk ile birlikte 'rehavete' neden olur.

- **Aç kaldıktan sonra insan aşırı yemek yemez mi?**

Evet, yiyebilir ama bu büyük ölçüde psikolojiktir. İlk zamanlar insanlar oruç sonrasında normalden %25 kadar fazla yemekte ama kısa bir süre sonra bu normale, daha sonra da (mide kapasitesi azaldığından) normalin altına gelmektedir.

- **Aç kalınca metabolizma yavaşlamaz mı?**

Kısa süreli açlıklarda metabolizma yavaşlamaz, 24 saati geçen açlıklarda yavaşlar.

- **Aç kalan insanın beyni daha az çalışmaz mı?**

Hayır, aksine daha iyi çalışır. Açlık durumunda beyin faaliyetlerini idare edecek kadar enerji daima vardır. Beyin enerji olarak glikozu kullandığı gibi, yağ asitlerini ve keton cisimciklerini kullanabilme kabiliyetine de sahiptir. Mattson tarafından yapılan araştırmalar, açlık durumunda beyinde nörotrofik faktörlerin arttığını ve beyin fonksiyonlarının daha bile iyi çalıştığını göstermektedir.

- **Mide boş kalınca gastrit, ülser oluşmaz mı?**

Gastrit ve ülser gibi hastalıkların yemek yeme ve yememe ile pek ilgisi yoktur. Bu hastalıklar büyük oranda 'H. Pylori' adında bir bakteri enfeksiyonundan kaynaklanır.

Özetle

- İnsan fizyolojisi sürekli olarak yemek yemeye adapte değildir.
- Zaman zaman aç kalmak (oruç) insan fizyolojisi için normal bir olaydır.
- Kahvaltı günün en önemli yemeği değildir.
- Oruç, insülin salgılanmasında azalmaya neden olur ve hücrelerin insüline olan duyarlılığını artırır. İnsülin direncini kırar.
- Oruç, enflamasyona neden olan ve yaşlanmayı hızlandıran IGF 1 hormonunun salgılanmasını azaltır.
- Oruç, metabolizmanın kendini koruma mekanizması olan 'otofaji'yi harekete geçirerek hücrelerimizde bir temizlik, geri dönüşüm ve gençleşme sürecini başlatır.
- Oruç, gençlik genlerinin uyarılmasına neden olur.
- Oruç, 12. saatinden sonra yüksek oranda 'gençlik hormonu' HGH salgılanmasına neden olur.
- 12-16 saat sonra ise metabolizmayı yağ yakma moduna sokarak, yağları yakmak suretiyle kilo verdirir.
- Oruç, beyin hücrelerinde bir yenileme faaliyeti başlatarak zihinsel fonksiyonları güçlendirir.

Yedinci Bölüm:

HAREKET, EGZERSİZ, SPOR

Hareket yaşamın temelidir

İnsanoğlu hareket halinde olmak üzere programlanmıştır. Tarihsel gelişimimizde, insanlar hayatta kalabilmek için tehlikelerden kaçmak, zaman zaman göç etmek, gıdalarını arayıp bulmak, avlarını yakalamak gibi faaliyetlerde bulunmuşlardır. Fiziksel özelliklerimiz ve metabolizmamız da buna genetik olarak adapte olmuştur. Hayvanat bahçelerine hapsedilen, hareket kabiliyeti ve alanı kısıtlanmış, beslenmek için avlanmak zorunda olmayan hayvanların her türlü ihtimama karşın doğada yaşayan kardeşleri kadar sağlıklı olmadıkları ve daha kısa yaşadıkları iyi bilinen bir gerçektir. Bizlerin durumu da pek farklı değil.1800 yıllarında başlayan sanayi devrimi ile insanların yaşamı kolaylaşmış, tarım ve imalat makinelerle yapılmaya başlanmış ve hepsinden önemlisi, insanların bir yerden diğerine gitmesi eskiden yaya veya at sırtında olurken, artık özel araçlar veya toplu taşıma ile yapılmaya başlanmıştır. **100 yıl öncesine göre insanların günlük aktivitesinde ortalama %60 azalma olduğu belirlenmiştir.** Fizik aktivitedeki bu azalma ve artan refah ile gelen gıda bolluğu, metabolik dengelerimizi bozmuş ve bizi bugün geldiğimiz 'sağlıksız' noktaya getirmiştir. Beslenmemizdeki bozuklukları ve çözümlerini gözden geçirmiştik fakat bu denklemdeki en önemli unsur, fizik aktiviteyi sağlıklı bir noktaya getirmektir. Herkesin düzenli olarak spor yapması beklenemez ama ortada bir gerçek var ki, o da çoğumuzun fizyolojik olarak yapması gereken aktiviteyi yapmadığımızdır.

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar, kaslarımızın sadece hareketlerimizi sağlayan dokular olmadığını ve esasen kaslarımızın bir bütün olarak vücudumuzun en büyük organı olduğunu göstermektedir. Yıllarca hareket ve sporun sağlık üzerine olan olumlu etkileri gözlenmiş ve gösterilmiş ve bu olumlu etkileri izah edecek bir 'egzersiz faktörü' aranmıştır. Yakın zamanlarda bu faktörün peptid yapıda ve genel olarak 'myokinler'olarak adlandırılan bir grup protein olduğu anlaşılmıştır. Miyokinler (IL-6, IL-8, IL-15), kas hareketleri ile yapılan, kana verilen ve 'hormon' etkisi gösteren maddelerdir. Bu hormonlar gerek kas içinde, gerekse diğer organlarda ve yağ dokusunda etkili olarak metabolizmayı ve bağışıklık sistemini çok olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Spor ve egzersiz dendiğinde çoğu insanın aklına kilo vermek geliyor ama hareket ve sporun kilo kontrolünün çok ötesinde faydaları ve işlevleri var.

Önce, hareketsizliğin tahminlerin çok ötesindeki zararlarına bir bakalım.

Hareketsizlik

Bilimsel çalışmalar, tek başına hareketsizliğin kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı ve birçok kanserin en önemli risk faktörü olduğunu göstermektedir.

Yakın zamanda Cambridge ve Londra üniversitelerinde yapılan araştırmalarda, sadece günde 4 saatin üzerinde televizyon izlemek, bilgisayarda zaman geçirmek veya masa başı işte çalışmanın kalp-damar hastalıkları riskinde %125 ve ölüm riskinde %48 artışa neden olduğu gösterilmiştir.

NASA Sağlık Bilimleri Enstitüsü eski başkanı Dr. Joan Vernikos, *Sitting Kills, Moving Heals* (Oturmak Öldürür, Hareket İyileştirir) adlı kitabında uzay çalışmalarından elde edilen deneyimler ve bilgiler ışığında, hareketsizliğin zararlı etkilerini çarpıcı bir şekilde anlatmaktadır. Vernikos'a göre, modern toplumlarda insanlar günde ortalama 5-6 saatlerini oturarak geçirmekteler.

Oturmanın yarattığı fizyolojik değişiklikler;

- Oturur oturmaz kasların elektriksel aktivitesi durma noktasına gelir.
- Kasların kalori yakma hızı çok azalır.
- Yağ yakan enzimler azalır.
- 2 saat oturmanın sonunda HDL kolesterol düzeyleri düşmeye başlar.
- 24 saat sonunda kasların insülin duyarlılığı azalır.

Günde 3 saatin üzerinde TV izlemenin her bir saati kalp-damar hastalıklarından ölme riskini %11 artırmaktadır.

Mayo Clinic'ten Prof. James Levine, oturmanın metabolizmamızın en büyük düşmanı olduğunu ve gün içinde yaptığımız rastgele hareketlerin en az spor kadar önemli olduğunu düşünmektedir. Günlük hareketliliği ve enerji yakılmasını NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) olarak tanımlayan Levine, gün içinde yaptığımız spor dışı aktivitelerin enerji metabolizmasında ve dengesinde en az spor kadar önemli olduğunu göstermiştir. Hareket algılayıcı özel giysilerle yapılan araştırmalar normal kilolardaki insanların şişman insanlara göre gün içinde %50 ila %150 daha fazla hareket ettiklerini tespit etmiştir.

Hareketli olmak kısmen bir yaradılış durumudur ama genel sağlığımız için günlük aktivitelerimizi bilinçli olarak artırmak elimizde.

Gün içinde kalori yakıcı eylemler

- TV izlerken, reklamlar sırasında mutlaka oturduğunuz koltuktan kalkın ve ev içinde biraz yürüyün, ama mutfağa doğru değil!
- Masa başı işte çalışıyorsanız her saat en az 5 dakika yerinizden kalkıp yürüyün. Arada sırada, oturduğunuz yerde ayaklarınızı, baldırlarınızı hareket ettirin.
- Bilgisayar başında saatlerce facebook'ta, twitter'da, google'da zaman geçiriyor veya oyun oynuyorsanız yapmayın!
- İki kata kadar çıkışlarda ve inişlerde asansör kullanmayın.
- Evinize yakın marketlere telefon ile sipariş vermeyin. 3-5 dakikalık bir yürüyüş bile metabolizmanızı hızlandırmaya ve kalori yakmanıza yardımcı olur.
- Yemeklerden yarım saat sonra 10-15 dakikalık hafif bir yürüyüş yapın.
- Günde 1 kez en sevdiğiniz şarkıyı çalın ve parça süresince (3-4 dakika) dans edin, inanılmaz faydalı!
- Telefonda konuşurken oda içinde yürüyün.
- Çocuklarla oynayın.
- Köpeğiniz varsa bol bol gezdirin, ona da iyi, size de...

Hareketin faydaları;

- Gıdalarla alınan kalorilerin yakılmasını sağlar.
- Düzenli hareket ile kas kitlesinin yaşa bağlı azalması önlenir.
- Kasların insüline olan hassasiyetlerini artırarak kalori yakılmasını hızlandırır.
- Yağ yakılmasını sağlayan 'adiponectin' hormonu düzeyini artırır.
- Lipoprotein lipase enzimi düzeyini artırarak kandan yağların temizlenmesini sağlar.
- Metabolizmayı hızlandırır.
- HDL kolesterol düzeyini artırır, LDL kolesterol ve trigliserit düzeyini düşürür.
- Kalp ve damar hastalıklarına karşı korur.
- Kan dolaşımını ve solunumu hızlandırarak dokuların ve başta kalp ve beyin olmak üzere organların oksijen kullanımını artırır.
- Cilt dolaşımını hızlandırarak kanlanmasını artırır, terleme yoluyla ciltten toksinlerin atılmasını hızlandırır. Sağlıklı ve genç bir görünüm sağlar.
- Denge ve koordinasyonu geliştirir.
- Esneklik ve hareket kabiliyetini artırır.
- Kemikleri güçlendirir, osteoporoza karşı korur.
- Eklemleri yıpranmaya (dejeneratif artrite) karşı korur.
- Zihinsel faaliyetleri canlı tutar.
- Beyinden endorfinler ve dopamin (mutluluk hormonları) salgılanmasına neden olarak stres düzeyini düşürür, iyilik hali yaratır.
- Bir stres hormonu olan 'kortizol'ün salgılanması azalır ve bu yolla uyku düzene girer, tansiyon düşer, iştah azalır.
- Özgüveni artırır, depresyona karşı korur.
- Egzersizin en önemli etkilerinden biri de damarlarda 'nitrik oksit' (NO) maddesinin yapımını hızlandırmasıdır. NO vücutta kalp dâhil tüm damarların genişlemesini sağlarken aynı zamanda damar sertliğinden (arterioskleroz) korur.
- Yüksek tempolu egzersizin en önemli etkilerinden biri, 'gençliğin altın anahtarı' büyüme hormonunun (HGH) düzeyini artırmasıdır.

- Düzenli egzersiz ile erkeklerde 'testosteron' hormonu düzeyi ve cinsel performans artar.
- Düzenli egzersiz birçok kansere karşı koruma sağlar.
- Düzenli spor 'ömrü uzatır', Amerikan Kalp Derneği (AHA), yapılan her 1 saat sporun ömrü 2 saat uzattığını söylüyor.

Bu kadar faydayı hiçbir diyetten, hiçbir ilaçtan elde etmek mümkün değil. Sporun her bir faydası için bir ilaç olsa, günde 20 tane ilaç almak gerekir, kaldı ki öyle ilaçlar da yok.

Bilimsel çalışmalar, haftada 3 gün 45 dakika veya 5 gün 30 dakika hafif sporun kalp hastalıklarına yakalanma ve kalp hastalıklarından ölüm riskini yarı yarıya azalttığını göstermektedir.

Spordan kastım maraton koşmak veya vücut yapmak değil. Herkesin kendi yaşına ve kondisyonuna göre yapabileceği ve fayda göreceği bir aktivite var ve bütün bu faydaları sağlamak için hepi topu günde 45 dakika zaman ayırmak yetiyor. Daha iyi ve iddialı neticeler için biraz ekstra gayret gerekiyor.

Bu programda spordan amacımız ne?

- Beslenme sürecimizin 'yağ yakma modunda' ekstra kalori ve yağ yakmak.
- Fizik kondisyonu artırmak.
- Kas kitlesini artırmak ve bu yolla metabolizmayı hızlandırmak. Her 1 kg kas, durduğu yerde günde fazladan 100-120 kalori yakar!
- Denge ve koordinasyonu artırmak.
- Ve hepsinden önemlisi, yukarıda saydığımız, gözle göremediğimiz ama gençliğin anahtarı olan hormonların salgılanmasını sağlamak.

Rezistans egzersizleri ve önemi

Rezistans egzersizleri, kaslara ağırlık kaldırma gibi yöntemlerle direnç uygulamaktır. Kaslara normalden fazla direnç uygulanma-

sı zamanla bu kasların gücünde artışa neden olur. Amaç kasların sadece çalıştırılması değil, hacimlerinin ve güçlerinin korunması ve hatta artırılmasıdır. Bu çalışmayı programın 15. gününden itibaren sabah egzersizlerinin bazı hareketlerini artırmak suretiyle uygulayacağız.

Kas kitlesi ve gücü neden önemli?

Kaslarımız, hareket sağlayan dokular olmalarının yanı sıra metabolizmamızın 'kalorifer kazanı' gibidir. Yaktığımız kalorilerin yaklaşık %50-60'ı kaslar tarafından yakılır. 30 yaşından sonra düzenli spor gibi özel bir önlem alınmadığı takdirde kas kitlesinde her yıl %1 azalma olur (sarkopeni). Bunun sonucu, metabolizmanın yavaşlaması ve kilo almaktır ama kas kaybının daha önemli sonuçları asıl ileri yaşlarda ortaya çıkar. Kaslarımız hareket kabiliyeti, esneklik ve denge için vazgeçilmez elemanlardır. Kasların sağlığı ve kalitesi ileri yaşlardaki yaşam kalitesini ve ömür beklentisini dramatik olarak etkilemektedir. 65 yaş üstü insanlarda en önde gelen ölüm sebeplerinden biri, düşmelere bağlı yaralanmalardır. Düşme sırasında sadece kol kaslarının zayıf olması nedeniyle bir yere tutunulamaması, basit bir tökezlemeyi bir felakete dönüştürebilir. Öte yandan, yaşlıların düşme sonucu daha ağır yaralanmalarının sebebi de bu düşmelerin kontrolsüz olması ve ister kadın olsun ister erkek, osteoporoz sonucu kemiklerin daha kırılgan olmasıdır. Nispeten genç kişilerde bir iki yara, bere, çürük ve birkaç gün ağrısızı ile geçiştirilebilen bir düşme hadisesi yaşlılarda ciddi bir ameliyat ve çoğu zaman ölüme doğru giden bir sürece dönüşmektedir.

Bu tür olaylar çoğumuza çok uzak gibi gelebilir ve önemsenmeyebilir ama inanın, o günler çok uzak değil ve bunların ileride yaşanmaması için alınacak önlemlerin zamanı bugündür!

Kas kaybı (sarkopeni) ve osteoporoz her ne kadar yaşlanma sürecinin doğal bir parçasıysa da bu süreci yavaşlatmak ve hatta geriletmek mümkün. Amacımız 'vücut yapmak' değil ama kas kitlemizin yeterli ve güçlü olması genel sağlığımız, metabolik dengemiz ve ömür beklentimiz açısından çok önemli.

Kompleks ve zor hareketlere girmeden, ana kas gruplarının basit yöntemlerle güçlendirilmesini hedefliyoruz.

Başlıca kas gruplarını 3 kısımda inceleyeceğiz; kollar, bacaklar ve gövde.

Kol kaslarının güçlendirilmesi en başta gerek kadında gerekse erkekte kolların daha alımlı görünmesini sağlar! Cılız veya pörsümüş kollar güzel olmadığı gibi, sağlıksız bir imaj da yaratır. İşin estetik boyutunun ötesinde, kollarımız denge ve hareket kabiliyetinin önemli birer unsurudur. Merdiven tırmanma, bir yük taşıma gibi olağan günlük hareketlerin dışında denge sağlamada önemli görev görür kollarımız. Bir düşme anında en önemli korunma mekanizmamız kolların bir yere tutunma veya düşmeyi hafifletme konusunda alacağı aksiyondur.

Bacaklarımız, hareketliliğimizin ana unsurudur. Kasların gücü oranında hareket kabiliyetimiz artar veya azalır. Hareket kabiliyeti de dışarıdan bakıldığında sağlığımız ve kondisyonumuz konusunda çok açık fikir verir; ufak adımlarla yavaş yavaş yürüyen kişi iyi bir imaj bırakmaz görende, ama asıl önemlisi, bacaklarımızdaki yaklaşık 12 kas grubunun beynin koordinasyonunda dengemizi sağlamasıdır.

Gövde kaslarımız (karın ve sırt bölgesi kasları) vücudumuzun duruşunu (postür) ve yine dengemizi sağlayan kaslardır. Gövde kasları doğrudan hareket ile ilgili olmasa da her türlü hareketimizin doğru şekilde dağılımını ve koordinasyonunu sağlar. Gövde kaslarının sağlamlığı bel kemiği ve eklem rahatsızlıklarından korur.

Kaslarımızın hareketli ve güçlü olmaları gereğinin bir başka önemi de kemiklere olan etkileridir. Kaslar, belli bir gücün üzerinde kasıldığı zaman kemikleri uyararak daha güçlü olmalarını sağlar ve osteoporoza karşı korur.

Aralıklı, yüksek tempolu egzersiz (High Intensity Interval Traing)

Son yıllarda egzersiz fizyolojisinde yapılan en önemli buluşlardan biri,'High Intensity Interval Training' (HIIT) uygulamasıdır.

HIIT, kısa süre içinde çok yoğun, patlama şeklinde yapılan egzersizlerdir. 20 saniye yoğun egzersizin arkasından 1 dakikalık dinlenmeler şeklinde aralıklı olarak yapılır. Hızlı ve yoğun egzersiz ile hedef, kısa süre içinde hedef kalp hızına ulaşmak, dokularda bir 'oksijen borcu'oluşturmak ve nefes nefese kalmaktır. Dinlenme süresinde kalp hızının ve nefesin normale dönmesi beklenir, sonra aynı egzersiz 2 kez daha tekrarlanır. Bu tür egzersizlerin avantajı, çok daha uzun sürecek egzersizler ile aynı faydayı ve hatta fazlasını çok daha kısa sürede elde etmektir.

Buradaki mantık, insanların gelişimindeki hareket tarzını taklit etmektir. İnsanların doğal hareket tarzı uzun soluklu maratonlar koşmak değil, patlama şeklinde kısa süreli 'sprintler' koşmaktır. Bu bir hayatta kalma mekanizmasıdır; tehlikelerden kaçmak veya kısa sürede bir av yakalamak için ani ve hızlı hareket etmek için programlanmışız (gözünüzün önüne zayıf ve sağlıksız görüntülü maratoncuları getirin, bir de kaslı 100 metre koşucularını düşünün).

Son 2-3 yılda yapılan bilimsel araştırmalar, HIIT tarzı egzersizlerin olağanüstü faydalı olduğunu göstermektedir. Patlama şeklinde yapılan ağır egzersizler, ağır yük kaldırmakta olduğu gibi kasların normalde pek kullanılmayan özel bir grup kas liflerinin (hızlı kas lifleri) kasılmasına neden olur. Bu kas lifleri normal kaslara göre çok daha fazla enerji ve oksijen tüketerek kaslardaki glikojenin ve devamında yağların eritilmesini sağlarlar. HIIT bu kas liflerinin gelişmesini sağladığı gibi kas hücrelerinin içindeki enerji fabrikaları olan 'mitokondrilerin' sayısını ve verimliliğini de artırır.

Birmingham Üniversitesi Yaşlanma Biyolojisi Profesörü Jamie Timmons, haftada 3 gün, günde toplam 1 dakika yapılan HIIT egzersizinin, 3 ayda insülin direncinde anlamlı (%24) iyileşme sağladığını göstermiştir. HIIT tarzı egzersizlerin avantajı, normal egzersiz yöntemlerine göre çok daha kısa sürede 4 misli iş yapma (enerji yakma) sağlamasıdır.

HIIT tarzı egzersizlerin faydaları;

- Genel fitness düzeyini ve metabolizmanın oksijen kullanma kapasitesini (VO2max) artırır.

- Egzersiz sonrasında da enerji yakılmasını sağlar.
- Normal egzersize göre daha fazla yağ yakar.
- Yağ yakarken bir yandan da kas kitlesini artırır.
- Metabolizmayı hızlandırır.
- Kasların insüline olan hassasiyeti artırır. Varsa insülin direncini kırar, tip-2 diyabete karşı korur.
- Metabolizmamızın antioksidan koruma sistemlerini uyarır.
- 20 dakika kadar yapılan HIIT,'gençlik hormonu' da denilen büyüme hormonunun (HGH) düzeylerinde 10-20 kat artış sağlar.
- Erkeklerde testosteron hormonunun düzeylerinde önemli artış sağlar.
- Egzersiz sonrasında 'mutluluk hormonu' endorfinlerde artış olur.

Yüksek tempolu ağır egzersiz, yani HIIT denince gözünüz korkmasın; bu her yaşta ve kondisyon düzeyindeki kişilerde uygulanabilir. Bütün mesele, kapasitenizi biraz zorlayarak üzerine çıkmak! Yorulduğunuz yerde dinlenmek, kalp hızı ve nefesin normale gelmesini beklemek serbest.

Bilimsel çalışmalar, HIIT tarzı egzersizlerin her yaşta ve kondisyon düzeyindeki kişilerde rahatlıkla uygulanabileceğini, hatta koroner arter hastalığı ve kalp yetmezliği olan hastalarda dahi uygulanabileceğini ve çok önemli faydalar sağlanabileceğini göstermektedir.

Yüzme

Sporların kralı! Yüzme biliyorsanız bol bol yüzün, bilmiyorsanız öğrenin. Yürümenin faydaları malum, şimdi bu faydaları 3 ile çarpın!

Yürüme sırasında vücudumuzdaki kasların %35'ini kullanırız, yüzme sırasında ise %100'ünü. 30 dakikalık, orta tempoda bir yürüyüş ile yaklaşık 135 kalori yakılır. Orta tempoda 30 dakikalık yüzme ile 300 kalori.

Yüzmenin diğer aktivitelere olan avantajı, bütün kas gruplarını (kol, omuz, bacak, sırt, karın) dengeli bir şekilde çalıştırmasıdır,

üstelik bunu yaparken vücut ağırlığının %90'ı su tarafından kaldırıldığı için eklemlere yük bindirmez.

Yüzmenin faydaları;

- Kalori yakar, zayıflamaya yardımcı olur.
- Hareketin tüm metabolik faydalarını sağlar.
- Bütün kasları çalıştırır, kasların güçlü ve sağlıklı olmasını sağlar, dolaylı olarak kemikleri güçlendirir.
- Esneklik sağlar.
- Eklemlere yük bindirmez (low impact).
- Solunumu güçlendirir.
- Stres giderici ve rahatlatıcı bir aktivitedir.

Yaz aylarında mümkünse her gün, değilse haftada 1-2 gün yüzme için zaman ve ortam hazırlamaya çalışın.

- İnsanoğlu hareket halinde olmak üzere programlanmıştır.
- Egzersiz/spor bir hobi değil, zorunluluktur.
- Egzersiz ve sporun sağlık ve antiaging bakımından faydaları saymakla bitmez.
- Kilo vermek ve sağlıklı kiloyu korumak için şarttır.
- İnsülin direncini kırar.
- Kolesterol tablosunu dengeler.
- Kas kitlesinin korunmasını sağlar.
- Fizik kondisyonu artırır.
- Denge ve koordinasyonu güçlendirir, esneklik ve hareket kabiliyetini artırır.
- Strese ve depresyona karşı korur.
- Özellikle yüksek tempolu egzersiz, HGH salgılanmasına neden olarak antiaging sürecine yardımcı olur.
- NO (nitrik oksit) sentezine neden olarak kalp-damar hastalıklarına karşı korur.
- Cinsel performansı artırır.
- Düzenli spor, sağlıklı yaşam süresini uzatır
- Modern yaşamın gereği günlük fizik aktivitelerimiz azalmıştır. Hareket azalması, bugün içinde olduğumuz sağlıksızlığın en önemli nedenlerinden biridir. Bu devirde eskiden olduğu gibi bir fiziksel aktivite göstermemiz mümkün değildir ama bu açığı değişik egzersiz ve sportif faaliyetlerle kapatmamız sağlığımızı korumak için elzemdir.
- Hareketli bir yaşam benimsemenin veya spora başlamanın yaşı yoktur. Bugün yapacağınız sportif faaliyetlerle elde edeceğiniz kazanımlar, ileri yaşlardaki yaşam kalitenizi ve sağlığınızı büyük oranda belirleyecektir.
- Hareketli bir yaşamın en önemli sonuçlarından biri de yaşam kalitesini artırmasıdır. Ağrısız, sızısız, hastalıksız, ilaçsız, enerji dolu mutlu bir yaşam ileri yaşlarda en çok istediğimiz şeyler değil mi? 65 yaşında tenis oynamak ile koroner bypass ameliyatı olmak arasındaki farkı, yaşam tarzınız belirler.

Sekizinci Bölüm:

UYKU

Uyku, biyolojik saatimizin en önemli parçalarından biridir!

Hayatımızın üçte birini uykuda geçiriyoruz. Tabiatımız, güneş batımından güneşin yeniden doğuşuna kadar uykuda olmak üzere programlamıştır. Havanın kararması ile birlikte 'melatonin' hormonu devreye girer ve bir uyku hali oluşur, havanın aydınlanması ile de melatonin düzeyi azalır, kortizol hormonunun devreye girmesiyle uyanıklık başlar. Bu olgu 'biyolojik saatimiz'in (sirkadian ritim) bir parçasıdır.

Sirkadian ritim, canlıların 24 saatlik günlük yaşamının biyolojik temelidir. Bu 24 saat içinde değişik zamanlarda, değişik biyokimyasal ve hormonal olaylar oluşmaktadır. Uyku da bu ritmin en önemli parçalarından biridir.

Uyku, basit bir bilinçsizlik veya dinlenme süreci değil, aksine, beynimizin günün verilerini organize ettiği, her şeyi yerli yerine oturttuğu çok karmaşık ve 'hayati' bir süreçtir.

İnsanlarda ideal uyku süresi (mevsimsel farklılıklara göre) 8-12 saat civarındadır. Elektrik ve sonradan televizyonun, bilgisayarın, internetin, sosyal medya denilen facebook, twitter gibi programların icadı ile birlikte insanlar hava karardıktan sonra değil, bu teknolojinin programlarına ya da sabah kalkmaları gereken saatlere göre yatmaktadırlar. Bu, ister istemez doğal ritmimizin bozulmasına ve çoğu zaman yetersiz uyumamamıza neden olmaktadır.

Uykusuz kalmanın derhal yüzümüze vuran etkilerini bir düşünün; şişmiş bir surat, kararmış gözaltları vb. Bir de bunun müzminleştiğini (kronikleştiğini) düşünün ama uykusuzluğun bu dışa vuran etkileri asıl zararlarının yanında hafif kalıyor.

Sadece 1 gece uyunmamasının sonuçları;

- Yorgunluk ve uyku hali
- Dikkat toplamada güçlük
- Algılama bozuklukları
- Sinirlilik

- Öğrenme ve hafıza bozuklukları
- 3 günü geçen durumlarda ağır psikolojik bozukluklar.

Uyku süresinin sürekli olarak azlığı veya uyku kalitesinin düşüklüğü, sağlığımız için ciddi bir olumsuzluk faktörüdür. Uyku yetersizliği erken yaşlanmadan obezite, şeker hastalığı, kalp hastalıkları ve ruh hastalıklarına kadar birçok patoloji ile ilişkilendirilmiştir. **Genel sağlığımız için günde en az 8 saat kaliteli bir uyku uyumak şarttır.**

Güzellik uykusu!

Çok eskilerden beri uyku ile güzellik arasında bir ilişki kurulmuştur. Bu ilişki, uykusunu almış kişilerin yüzüne vuran dinlenmişlik ile açıklanmaktaydı. Bilimsel çalışmalar bunun nedeninin sadece dinlenmeyle ilgili olmadığını, çok daha somut faktörlerin devrede olduğunu göstermiştir.

Çocuklarda ve gelişmekte olan gençlerde çok belirgin bir işlevi olan 'büyüme hormonu' daha ziyade gece uykusu sırasında salgılanmaktadır. Bu yaş grubunda büyüme ve gelişmeye yönelik görevleri olan bu hormonun, daha ileri yaşlarda seviyesinin düşmesine rağmen doku yenilenmesi üzerine önemli fonksiyonları vardır. Büyüme hormonu, kas kitlesinin korunmasını, cildin daha canlı ve genç kalmasını ve genelde tüm dokuların yenilenmesini sağlar. **Yani, uykuyla güzellik arasındaki ilişki masal değil!**

Şekerleme/siesta/power napping

Sirkadian ritmimiz öğlen 1 ile 3 sıralarında hafif uyku moduna girmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalar, bu doğal içgüdümüze uymanın sonsuz faydalarını göstermektedir.

Öğlen yemeğinden sonra 20-25 dakika kadar kısa bir siesta;

- Yemek rehavetini giderir,
- Günün geri kalan kısmında dinçlik sağlar,
- Dikkat ve verimliliği artırır,
- Öğrenme yetisini ve hafızayı güçlendirir,
- Yaratıcılığı artırır,
- Stres giderir,
- Tansiyonu düşürür,
- Kalbi korur.

Dünyanın birçok toplumunda ve kültüründe öğlen uykusu binlerce yıldır uygulanmakta ama bu olgu bilimsel olarak kanıtlandıktan sonra, başta ABD olmak üzere dünyada birçok kuruluş ve şirket iş yerlerinde kısa süreli kestirmeler için alanlar ayırmakta, siestayı teşvik etmektedir. Özellikle sağlık personeli, havayolu personeli ve yaratıcılık gerektiren işlerde çalışan teknik personelin bu uygulamalardan çok fayda gördüğü tespit edilmiştir. 20-25 dakikalık kısa bir siestanın stres hormonları düzeyini düşürdüğü, tansiyonda ve kalp atımlarında normalleşme sağladığı görülmüştür. Siesta yapma alışkanlığında olan kişilerde kalp-damar hastalıklarından ölme risklerinin uyumayanlara göre %35 daha az olduğu tespit edilmiştir. Amerikan Kalp Derneği (AHA), kalp hastalıklarından korunmak için kısa süreli uykuları resmen önermektedir.

Özetle

- Uyku, biyolojik saatimizin en önemli parçalarından biridir!
- Uyku yetersizliği erken yaşlanmadan obezite, şeker hastalığı, kalp hastalıkları ve ruh hastalıklarına kadar birçok patoloji ile ilişkilendirilmiştir.
- Sadece 1 gece uyumamak yorgunluk ve uyku hali, dikkat toplamada güçlük, algılama bozuklukları, sinirlilik, öğrenme ve hafıza bozuklukları, 3 günü geçen durumlarda ağır psikolojik bozukluklar ile sonuçlanabilir.
- Genel sağlığımız için günde en az 8 saat kaliteli bir uyku uyumak şarttır.
- Uyku, aynı zamanda güzelleştirir, uyku ile güzellik arasındaki ilişki masal değildir!
- Öğlenleri yapılan bir 'sieasta' da sağlık için çok faydalıdır.
- 20-25 dakikalık kısa bir siestanın stres hormonları düzeyini düşürdüğü, tansiyonda ve kalp atımlarında normalleşme sağladığı görülmüştür.

Dokuzuncu Bölüm:

30 GÜNLÜK UYGULAMA

Sağlıklı ve genç kalmanın anahtarı bilgilerle donandık. Yaşamınızı değiştirecek 30 günlük programa başlayabiliriz artık! 30 gün sonra kendinizi 10 yıl daha genç ve enerjik hissedecek, kronik hastalıklara yakalanma riskinizin dramatik olarak azaldığını bilmenin verdiği rahatlığı yaşayacaksınız.

Program, 3 ana kısımdan oluşuyor

- 16 saatlik yemek orucu
- Sağlıklı 'doğal' beslenme programı
- Güçlendirici egzersiz programı

Beslenme programının amacı

- 16 saatlik 'oruç' ile Bölüm-6'da anlattığımız üzere metabolizmanın yağ yakmasına ve antiaging için elzem olan otofajinin harekete geçmesine izin veriyoruz. Gençlik hormonu HGH'nin artması da cabası. Bu süre içinde insülin hormonu seviyeleri azalacak ve dokuların insüline olan hassasiyeti artacak, metabolizma daha verimli çalışacak.
- Beslenme programımızın öncelikli hedefi metabolizmamızı normalleştirmek, şeker bağımlılığından kurtarmak ve karaciğerin asli görevi olan detoksifikasyon faaliyetlerini hızlandırmak, kronik hastalıkların altyapısını oluşturan enflamasyonu söndürmek ve kalp-damar sağlığının sigortası olan HDL kolesterolü artırmaktır.
- Bizi yaşlandıran ve hasta eden yağlardan, kilolardan kurtulmak bu programın doğal bir sonucudur.
- 16 saatlik 'oruç' sonrasında tüm beslenmemiz öğlen 12 ile akşam 8 saatleri arasındaki 'beslenme penceresi'nde yapılıyor.
- Beslenme, temelde, işlenmemiş/düşük işlenmiş karbonhidrat (düşük glisemik indeksli karbonhidrat), dengeli protein, yağ ve sebze-meyve içeren doyurucu ve tatmin edici bir rejim.
- Rejimin en önemli özelliği, sebze ve bakliyattan gelen 'yüksek posa' içermesidir.

- Bu beslenme rejiminin en önemli özelliklerinden bir diğeri de 'düşük bir glisemik indekse sahip' olmasıdır. Böylece kan şekerinde ani iniş çıkışlar olmaz. Zamanla iştahınızın normalleştiğini ve çok daha az acıktığınızı göreceksiniz.
- Program sadece zayıflamaya yönelik değil. Dengeli besin dağılımı ve yüksek oranda antioksidanlardan, faydalı fitokimyasal maddelerden zengin 'süper' gıdaların etkisiyle karaciğerde ve tüm dokularda bir detoksifikasyon, geri dönüşüm ve gençleşme faaliyeti başlayacaktır.

Program boyunca yasaklar şunlar:

- **Şekerler** (toz şeker, kesme şeker, reçel, çikolata vb)
- **Suni tatlandırıcılar**
- **Patates, pirinç pilavı, makarna, börek, çörek**
- **Tatlılar** (baklava cinsi tatlılar, sütlü tatlılar, pastalar, kekler vb)
- **Pastane işi gıdalar** (kurabiye, kek, poğaça, kuru pastalar)
- **Cips ve benzeri çerezler**
- **Alkol**
- **Şekerli-şekersiz meşrubatlar**

Hep yasaklar olacak değil ya, bunlar da her gün mutlaka yenilmesi zorunlu olan gıdalar...

Program boyunca yenilmesi zorunlu gıdalar şunlar:

- 1 büyük tabak 'zengin salata'
- 1 adet büyük elma veya armut (üzerine tarçın serpiştirilmiş)
- 200-250 gram az haşlanmış brokoli veya karnabahar (zeytinyağı + limon veya sarımsaklı yoğurtla)
- 5 adet ceviz veya 1 çay bardağı karışık kuruyemiş
- 1 adet büyük, olgun domates veya 1 bardak (200 ml) domates suyu
- 1 bardak ayran veya kefir
- 1 fincan yeşil çay

Bu gıdalar neden zorunlu?

- ***Zengin salata:*** Yemek tariflerimizde göreceğiniz üzere, 'zengin salata' başlı başına bir yemek olabilir, daha ufak porsiyonu her yemeğin yanına gider. Salatadan amaç, vitamin ve mineral kaynağı olması ve posasıyla bağırsak-sindirim sağlığının en iyi dostu olmasıdır.
- ***Meyve:*** Değişik meyveler yine, vitamin, mineral ve posa kaynağıdır.
- ***Brassica grubu sebzeler:*** Brokoli, karnabahar, lahana müthiş birer antioksidan,'sulforafan' kaynağıdır. Anti-enflamatuar (yangı söndürücü), kanserden koruyucu, posasıyla kolesterol düşürücü ve kalp hastalığından koruyucudur.
- ***Ceviz (ve diğer kuruyemişler):*** Sağlıklı bitkisel yağlardan yana zengin, vitamin, mineral ve posa kaynağıdır. Tok tutar.
- ***Domates/domates suyu:*** Mevsiminde, taze, doğal tarla domatesi, diğer zamanlar suyu; vitamin, mineral ve antioksidan likopen kaynağıdır. Kolesterol düşürücü ve kanserden koruyucudur.
- ***Doğal ayran ve kefir:*** Bağırsak sağlığı ve bağışıklık sistemi için gerekli 'probiyotik' faydalı bakteri ve maya kaynağıdır.
- ***Yeşil çay:*** Antioksidanlardan yana zengin, metabolizma hızlandırıcı ve yağ yakıcı özellikleri ile keyifli bir takviyedir.

Yenilmesi zorunlu gıdaları yiyin, sonra da yemenin özgür olduğu saatlerde yasaklar hariç ne isterseniz yiyin!

Programımızın egzersiz ayağı da en az beslenme kadar önemlidir. Egzersizin olağanüstü faydalarını Bölüm-7'de detaylı olarak görmüştük.

Güçlendirici egzersiz programının amacı

- Kalori ve yağ yakılmasını hızlandırmak.
- Metabolizmayı hızlandırmak.
- Kas kitlemizi korumak ve artırmak.
- Kasların insüline olan hassasiyetlerini artırmak.
- Gençlik hormonunun (HGH) salgılanmasını artırmak.

- Damarlardan nitrik oksit (NO) salgılanmasını artırarak damar sağlığımızı artırmak.
- Osteoporoza karşı korunmak.

Sabah egzersizinin önemi

Sabah saatlerinde orucunuzun 12 saatini doldurmuş ve metabolizmanız yağ yakma moduna girmiş olacak. İşte bu aşamada, aşağıda günlük program uygulaması kısmında tarif ettiğimiz sabah egzersini yapmak, yağ yakmayı artıracak ve metabolizmanızı hızlandıracaktır. Sabah egzersizi en az 15-20 dakika yapılmalı, zaman içinde bu süre 30 dakikaya çıkarılmalıdır.15. günden sonra sabah egzersizlerinin 4-5 dakikası daha yüksek tempoda HIIT tarzında yapılacak.

Programdan elde edilecek neticeler ve faydalar:

- Öncelikle, bu programı uygulamaktaki amacınızı ve hedeflerinizi belirlemeniz çok önemli! Zira elde edeceğiniz sonuçlar çok farklı olabilir. Yemek orucuna ve yasaklara uymak 'asgari şart'. Alacağınız sonuçlar büyük oranda beslenme rejimine uyma dereceniz ve yaptığınız sportif aktiviteye bağlıdır.
- Bu program sadece 3-5 kilo vermek üzere tasarlanmadı ama kendinizi sıkıntıya sokmak istemiyorsanız ve amacınız sadece kilo vermek ise, 16 saatlik yemek orucu (kahvaltıyı atlamak), günde 30 dakika egzersiz ve yürüyüş yaparak bunu gerçekleştirebilirsiniz.
- Antiaging yapmak, hastalık risk faktörlerini ortadan kaldırmak ve kalıcı sonuçlar için, oruca ilaveten programın spor aktiviteleri başta olmak üzere sağlıklı beslenmeye azami dikkat göstermek şart.
- **Kilo fazlanız yok veya az**, amacınız 2-3 kilo fazlayı vermek ve 'fitness' düzeyinizi artırmak ise haftada 2-3 gün 16 saatlik yemek orucu ve günde ortalama 30 dakika spor yapmak yeterli olacaktır.
- **İdeal kilonuzun %10 üzerindeyseniz**, bu kiloları verip fitness düzeyinizi artırmak, hastalık risk faktörlerinizi azaltmak istiyorsanız, 30 günlük programı tarif ettiğimiz şekilde uygulamak yeterli olacaktır.

- **İdeal kilonuzun %10 veya daha fazla üzerindeyseniz** ve kan şekeri ve kolesterol düzeyiniz yüksekse, programı 2-3 ay uygulamanız veya program dâhilindeki spor aktivitelerini artırmak ve beslenme rejimini biraz kısmak ve posadan zengin sebze ağırlıklı beslenmeye geçmeyi öneririm.
- Sabah egzersizlerinin sabah 09.00 civarında yapılması idealdir. Egzersiz sonunda hafif bir terleme olması, amacınıza ulaştığınızı gösterir.
- Sabah jimnastiğine arabanın motorunu ısıtmak olarak bakabilirsiniz. Sabah yapacağınız çalışma uyku mahmurluğunu atmak, dolaşımı hızlandırmak, metabolizmayı ve enerji düzeyinizi artırmak için bire birdir.
- Programımız kapsamında sabah sporunun faydası, özellikle yağ yakmaya yönelik olmasıdır. Sabah 08.00'da orucunuzun 12. saatindesiniz. Bu noktada akşam 20.00'da yediğiniz gıdaları sindirmiş, aldığınız kalorileri büyük oranda yakmış (evet, gece uyurken de bir hayli kalori yakılıyor) ve karaciğerinizde depolamış olduğunuz glikojeni yakıyor durumdasınız.
- Orucun 12. saatinde artık metabolizmanız 'yağ yakma' moduna geçmeye hazır. İşte bu noktada yapılacak sabah sporu ile bu faaliyeti başlatmış olacaksınız. Bu saatte yapılacak 25 dakikalık spor sonrasında da gün boyunca daha yüksek viteste kalori yakmaya devam edeceksiniz (After Burn Effect).
- Bu yağ yakma süreci saat 12.00'daki ilk gıdanız alınana kadar sürecektir yani sabah 08.00 ile öğlen 12.00 arasında yağ yakıyor olacaksınız.
- Glasgow Üniversitesi'nden Gill ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırma, aç karnına veya kahvaltı öncesinde yapılan hafif egzersizlerin kan yağlarında olumlu yönde düzelmeye ve daha çok yağ yakmaya neden olduğunu göstermiştir.
- Sabah sabah spor yaparken attığınız her adımın, yaptığınız her hareketin, hatta aldığınız her nefesin o istemediğimiz ve bizi hasta eden yağları ufak ufak yaktığını düşünerek teselli bulun lütfen!
- Sabah jimnastiğine başladıktan 1 hafta sonra sabahları spor yapmadığınız zaman kendinizi hantal ve güçsüz hissedeceksi-

niz. Sabah sporunu isteyerek uyanacaksınız. Sonrası çok kolay...

- Sabah jimnastiğinin avantajı, özel bir mekân veya kıyafet gerektirmeden ve bir spor salonuna gitmeye gerek olmaksızın evinizin konforunda yapılabilmesidir! Bu basit çalışma 17'sinden 77'sine kadar herkesin zorlanmadan yapabileceği hareketleri kapsamaktadır. Çalışmanızı yaptıktan sonra duşunuzu alır, tıraş/makyaj yapar güne dinç bir şekilde başlayabilirsiniz.
- Sabah sporunu öğleden sonra yapayım diye düşünüp programlarsanız emin olun bu işten kaytarmak için 40 neden bulursunuz sonunda!

- İdeal olarak 8 saat kadar güzel bir uyku çektiniz ve sabah 8 civarında dinlenmiş olarak uyandınız
- 1 bardak (200 ml) limonlu su veya özel limonatamızdan içiyorsunuz.
- Ardından 1 bardak siyah veya yeşil çay ile sabah keyfi yapıyorsunuz.
- Bu saatlerde ideal olarak bağırsak hareketleriniz başlamıştır ve bağırsakların boşalması ile güne hafiflemiş olarak başlıyorsunuz.
- Saat 09.00 civarında sabah egzersizlerine başlayacaksınız. Aşağıda tarif edildiği üzere 15-20 dakika boyunca egzersizlerinizi yapıyorsunuz ve cayır cayır yağ yakıyorsunuz!
- Ardından duş, tıraş/makyaj vb.
- 2-3 saat sonra yemek yiyeceksiniz!
- Ancak gün içinde su, çay, kahve serbest, elbette şekersiz olarak...
- 12.00'de yemek penceresi açılıyor.
- Yemek sonrası veya öğleden sonra siesta (30 dakika kadar)
- Akşamüstü hafif yürüyüş (30 dakika kadar)
- 18.00-19.00'da ikinci yemek penceresi.

Oruç saatlerinde ve yemek penceresinde, şekersiz olmak kaydıyla çay (özellikle yeşil çay ve kahve) serbesttir. Ancak çay ve kahvenin fazlası da mide salgılarını artırarak açlığı tetikleyebilir.

Sabah egzersizi, derin nefes çalışması ile başlıyor

Nefes alıp vermek yaşamın temeli, hepimiz farkında bile olmadan günde 20-25 bin kez nefes alıp veriyoruz. Her nefes ile ihtiyacımız olan oksijeni alıyor, metabolizmamızın yan ürünü olan karbondioksiti atıyoruz. Dünyadaki birçok öğreti nefesin önemine değinmekte ve uygulamalarında özel nefes tekniklerine yer ver-

mektedir. Doğru nefes alıp vermek meditasyon tekniklerinin de bir parçasıdır. Karın solunumu, diyafragma solunumu ve göğüs solunumu gibi bazı teknikler tarif edilmekte... Ama bana kalırsa hepsi aynı kapıya çıkıyor; derin nefes alıp vermek iyidir!

Uyku sırasında nefes alıp verme hızı ve nefes derinliği azalır. Bir bakıma akciğerler rölantide çalışır. Gün ile birlikte nefes alma hızı ve derinliği artar.

İşte bu 2-3 dakikalık kısa çalışma, güne başlarken akciğerleri açmaya, spora başlamadan önce kanımızdaki ve dokularımızdaki oksijen düzeyini artırmaya yöneliktir.

Yüksek hacimli derin nefes ile akciğerlerin en uç noktalarındaki hava yolları ve hava keseciklerinin (alveol) açılması sağlanır.

Kan, doku ve organların kısa sürede oksijen miktarını artırır.

Kan dolaşımını hızlandırır.

Düzenli ve sakin derin nefes çalışması stres giderir, mutluluk hissi yaratır.

Derin nefes çalışması için pozisyon çok önemli değil, yatakta veya yerde bağdaş kurabileceğiniz gibi, namaz pozisyonunda veya bir sandalyede de oturuyor olabilirsiniz.

Nefes çalışması 2 kademede yapılıyor

1. Çok derin ve abartılı nefes egzersizi.

2. Derin ama sakin nefes egzersizi.

Birinci egzersizde burnunuzdan, akciğerlerinizin alabileceği maksimum nefesi alıyor, 5 saniye içinizde tutuyor ve sonra ağzınızdan güçlü bir şekilde veriyorsunuz. Bu hareketi 10 kez tekrarlıyorsunuz.

İkinci egzersizde aynı egzersizi daha sakin ve yavaş şekilde yapıyorsunuz. Bu hareketi de 10 kez yapıp bitiriyorsunuz.

Isınma ve gerinme (stretching)

Sabah yeni uyandığınızda yatakta gerinmenin keyfini düşünün; işte 2 dakika boyunca gerineceğiz. Gerinmekten amaç, kan dolaşımını hızlandırmak, gece boyunca çoğu hareketsiz kalmış kasları ve eklemleri 'açmak' ve ısıtmak, birazdan yapacağımız egzersiz hareketlerine hazırlamaktır. **Hareketler basit ve hiç efor gerektirmiyor.**

Sistematik olmak adına, gerinme hareketlerine yukarıdan başlayıp aşağıya doğru gidiyoruz:

- Önce, yatakta uykudan uyanırken yaptığımız doğal gerinme hareketlerini yapın, sonra el ve ayak bileklerinizi dairesel bir şekilde çevirin (20 saniye)...
- Yatakta bağdaş kurun, başınızı 5 kere sağdan sola ve sonra 5 kere soldan sağa dairesel biçimde çevirin. Bu hareket boyun omurlarınızı ve kaslarınızı gevşetmeye yardımcıdır (20 saniye)...
- Hazır yatakta bağdaş kurmuş durumdasınız, şimdi de 10 kere öne doğru eğilip doğrulun. Bu hareket sırt ve karın kaslarınızı gevşetmeye yarar (15 saniye)...
- Ayakta kollarınızı iki yana açarak bir şeye uzanıyormuş gibi uzatın, sonra gövdenizi ve kollarınızı geriye doğru yaylandırarak gerinin. Bu hareketi 10 kez tekrarlayın. Bu hareket omuz ve sırt kaslarınızı açacaktır (20 saniye)...
- Elinizin parmaklarını kilitleyin, kollarınızı başınızın üstünde mümkün olduğu kadar yukarıya ve geriye doğru uzatıp gerdirin. 10 kez tekrarlayın (20 saniye)...
- Kollarınızla 10'ar kez 'lokomotif' ve 'makas' hareketleri yapın (30 saniye)...
- Ayaklarınız omuz hizasındayken öne doğru eğilerek el parmaklarınızla ayaklarınıza doğru eğilip dokunmaya gayret ediyorsunuz (başta zorlanacaksınız ama kısa zamanda esnekliğiniz arttıkça başaracaksınız), 10-15 kez tekrarlayın. Bu hareket bel ve karın kaslarını güçlendirecek ve esnekliğinizi artıracaktır (20 saniye)...
- Ayakta ve bir elinizle duvara dayanırken diğer elinizle aynı

taraf ayak bileğini tutup mümkün olduğu kadar kalçanıza doğru bacağınızı esnetin. Her iki bacak için 5'er kez tekrarlayın (20 saniye)...

Isınma ve gerinme hareketleri, aradaki nefeslenmelerle birlikte yaklaşık 3 dakika tutuyor. 1 dakikalık bir dinlenmeden sonra 'jimnastik' hareketlerine geçiyoruz.

Sabah jimnastiği

Sabah jimnastiği **toplam 8 hareket**ten oluşuyor. Her hareketten sonra 15 saniye dinleniyorsunuz.

- ***Yatakta 'yat-kalk'***

15 kez yapılacak bu hareket karın kaslarını güçlendirir (30 saniye).

- ***Yatakta bisiklet hareketi***

Bu hareket hem karın hem de bacak kaslarını güçlendiriyor.30 pedal çevirme, ikiye bölünerek yapılabilir(30 saniye).

- ***Ayakta parmak uçlarına kalkma***

Baldır kaslarını güçlendirir, dengeyi geliştirir. 10 kez yapılacak (20 saniye).

- ***Çömelme veya 'otur-kalk' hareketi***

Baldır, bacak, popo ve karın kaslarını güçlendirir. 10 defa yapılacak(20 saniye).

- ***Tek ayak üzerinde 10 saniye kadar durmak***

Önce sağ sonra sol ayak üzerinde dengede durmak bacak kasları dışında gövdedeki merkez (core) kaslarını, yani karın ve sırt kaslarını çalıştırır, denge ve koordinasyonu artırır (20 saniye).

- ***Duvara karşı 20 adet kolay şınav hareketi***

Göğüs, kol, omuz ve sırt kaslarını güçlendirir. Daha iddialı arkadaşlar için yerde 10 adet klasik şınav hareketi (30 saniye).

- ***Ağırlık çalışması***

Fiziğinize uygun 1-4 kg'lık 'bumbell' ile kol ve omuz kaslarını güçlendiren 3 değişik hareket (yaklaşık 60 saniye)

Dirsekten ileri geri açma (sağ ve sol kolda ayrı dumbell ile 10 tekrar)...

Omuzdan yana açma (sağ ve sol kol ayrı dumbell ile 10 tekrar)...

Omuzdan yukarı kaldırma (sağ ve sol kol ayrı dumbell ile 10 tekrar)...

- ***Öne doğru gövde adımı (lunge)***

Öne doğru geniş bir adım atılır ve bu sırada diğer bacağın dizi yere değdirilmeye çalışılır, doğrulunur ve diğer bacak ile hareket tekrarlanır.

Gerinme, nefes ve jimnastik hareketleri aradaki nefeslenmelerle birlikte yaklaşık 15 dakika tutuyor ama vücudun tüm organları ve dokularına bir antrenman vermiş oluyoruz.

Bu hareketlerle yakılan kalori hepi topu 100 kalori civarında ama sadece bu kadarcık bir çalışma ile metabolizmanın hızlanması nedeniyle gün içinde fazladan 100-200 kalori yakacaksınız (after burn efect).

Bu noktada artık 'yağ yakma' modundasınız. Sizi hasta eden, çirkinleştiren ve yaşlandıran yağlardan kurtulmaya başladınız. Bir bardak soğuk su, özel limonatanız veya sulu bir ayranı hak ettiniz.

Bu aşamada arabayı 2. vitese alma zamanı geldi.

15 dakika bisiklet veya yürüyüş

Motor ısındı, araba yol almaya hazır. Asıl yağ yakma şimdi başlıyor. Tercihinize ve şartlara göre ya evinizde 15 dakika egzersiz bisikletinde pedal çevireceksiniz veya evden dışarıya çıkıp bir par-

kurda veya parkta orta tempoda yürüyüş yapacaksınız.

Orta tempoda bir yürüyüş veya muadili bisiklet egzersizi yaklaşık 100-150 kalori daha yakacak ama 'after burn efect' etkisi ile yağ yakma katlanacaktır. Zaman içinde bu aktivitelerdeki süre ve tempoyu kendiliğinden artıracaksınız.

Sabah yaptığınız bu basit egzersizler ve yürüyüş/bisiklet sayesinde 300-400 kalori yaktınız.

Bu süre içinde vücudun normal işlevleri (nefes alıp vermek, kan dolaşımı, iç organların çalışması, vücut ısısının muhafaza edilmesi) yani bazal metabolizma için de bir 200 kalori yaktınız, etti 500 kalori.

İşin güzel tarafı, bu 500 kalorinin büyük kısmı yağlardan gitti! Bu arada belki de daha önemlisi, kan şeker ve kolesterol tablosunda iyileşmeler, insülin hassasiyetinde artma ve daha nice metabolik ve hormonal iyileşmeler başlamış durumda. Artan mutluluk hormonları da cabası!

Rezistans egzersizleri ve HIIT

Programa başladığınızda kondisyonunuz iyiyse bu egzersizlere hemen başlayabilirsiniz. Eğer kondisyonunuz yeterli değilse, programın 15. gününde başlayın.

Rezistans egzersizlerini bir spor salonunda (trainer refakatinde) yapabileceğiniz gibi, evde 'sabah jimnastiği' kısmında tarif ettiğimiz basit rezistans hareketlerini bir üst seviyeye çıkarıp daha çok yapmak (10 kez yerine 20 kez) veya aynı hareketleri elinizde uygun ağırlıktaki dumbell ile yapmak yeterli olacaktır. Burada önemli olan, zaman içinde kaslara daha çok ağırlık vermektir.

Rezistans egzersizlerinde amaç kasların güçlerini sınırına kadar zorlamaktır. Egzersiz sonunda kasların biraz acıması, hedefe ulaştığınızı gösterir. **Program dâhilinde rezistans egzersizlerinin haftada 2 gün uygulanması gerekir.**

HIIT egzersizi farklı şekillerde yapılabilir:

İddialı ve profesyonel HIIT egzersizleri için değişik protokoller geliştirilmiştir (Tabata, Gibala, Timmons vb) ama biz amatörler için çok daha basit ve pratik HIIT egzersizleri var;

- Normal tempoda yürüme (1 dakika) -Çok hızlı tempoda yürüme (20 saniye)-Tekrar normal tempoda (2dakika). 3 kez tekrarlanır.
- Hafif koşu (1 dakika) - Hızlı sprint (20 saniye) - Yürüyüş (2 dakika). 3 kez tekrarlanır.
- Egzersiz bisikletinde pedal çevirerek; sırasıyla 1 dakika orta tempoda - 20 saniye en hızlı tempoda - 1 dakika dinlenme, 1 dakika yavaş tempoda. 3 kez tekrarlanır.
- Yer hareketleri ile, dumbell'lar ile otur-kalk hareketi (20 kere hızlıca otur-kalk hareketi 20 san)- 1 veya 2 dakika dinlenme. 3 kez tekrarlanır.

Bu egzersizdeki amaç solunum ve kalp hızını maksimuma çıkarmak ve kasları gücünün sınırına zorlamaktır. Nefes nefese kalmak ve kasların biraz da acıması hedefe ulaştığınızı gösterir. Herkesin gücü ve sınırı farklı olduğu için, burada hedeflenen bir standart yoktur. Siz kendi sınırınıza ulaşın yeter. Zamanla zaten kondisyonunuz artacaktır.

HIIT egzersizleri sabah jimnastiği dışında haftada sadece 3 gün yapılacak, yani haftada 3 dakika, ayda 12 dakika!

İnsanın inanası gelmiyor ama ayda toplam 12 dakika HIIT ile 3 ayda başta insülin direnci olmak üzere birçok sağlık parametresinde hatırı sayılır düzelmeler sağlanıyor.

Bu hareketlerin kolayınıza giden herhangi biri ile başlayabilir, süresini ve ağırlığını istediğiniz gibi kendinize göre ayarlayabilirsiniz. Zaman içinde kendiliğinizden tempoyu artıracaksınız.

Sabah egzersizlerini yaptınız, uyandınız, dinçleştiniz, metabolizmanız ayaklandı. Şu andan itibaren cayır cayır yağ yakıyorsunuz.

Duş, tıraş/makyaj faslını hallettiniz; kendinizi 'bomba' gibi his-

sediyorsunuz. İşin ilginç yanı, bu arada hiç açlık hissetmiyor olacaksınız, zira metabolizmanız ihtiyacı olan enerjiyi, yaktığı yağlardan karşılıyor olacak!

Öğlen 8 saatlik 'yemek penceresi' açılıyor. Yiyeceklerinizi hak ettiğinizi bilerek gönül rahatlığıyla ve gönlünüzce yemek yiyebilirsiniz.

1 Haftalık Örnek Menü

Haftalık menüde gıda grupları, hayvansal ve bitkisel proteinler, yağlar, karbonhidratlar, meyve-sebzeler yeterli ve dengeli bir şekilde dağıtılmıştır. Kolaylık olsun diye belli günleri temalandırdık. Pratikte yenilmesi zorunlu gıdaları aldıktan sonra 8 saatlik beslenme penceresinde (aşırıya kaçmamak kaydıyla) istediğinizi yiyebilirsiniz. Hiçbir şekilde aç kalınmayacak ve hiçbir şeyden de mahrum kalınmayacaktır.

Bu beslenme programında amaç az yemek değil, besleyici değeri yüksek (kalori değeri değil) faydalı gıdalardan bol bol yemek! Metabolizmanın normalleşmesi ve gereksiz atıştırma alışkanlığından kurtulmak için yemeklerde doymak ve tatmin olmak esastır.

Oruç saatlerinde ve yemek penceresinde şekersiz olmak kaydıyla çay (özellikle yeşil çay) ve kahve (özellikle Türk kahvesi veya fitre kahve) serbesttir. Ancak çay ve kahvenin fazlası da mide salgılarını artırarak açlığı tetikleyebilir.

Yemeklerden hemen önce 1 bardak su içmek ve biraz kuruyemiş atıştırmak, yemekte aşırı yeme arzusunu bastırır.

Yenilmesi zorunlu gıdaları öğünler içine serpiştirmeye çalışıyoruz. Bu gıdaları yemeklerin öncesi veya içine yerleştirebileceğiniz gibi 8 saatlik 'beslenme penceresinde' herhangi bir zaman da yiyebilirsiniz. Örneğin kuruyemiş, meyve, domates suyu ve ayranı herhangi bir zaman tüketebilirsiniz. Dikkat ederseniz, kalori hesabı yok!

Bu 1 haftalık örnek menüde, yemek listemizde olan birçok yemeğe yer veremedik. Diğer haftalar bu prensiplere sadık kalarak, kendi zevkinize ve şartlarınıza göre kendi menülerinizi oluşturabilirsiniz.

Beslenme uygulaması ile ilgili önemli notlar

- Akşam 20.00 ile ertesi gün 12.00 arasında su ve kalorisiz içecekler dışında hiçbir şey yenmeyecek.
- Oruç süresini uzatırsanız (örneğin akşam 19.00 ile ertesi gün öğlen 13.00 arası) yağ yakma süresi artacaktır.
- Yasaklara uyulacak. Yenilmesi 'zorunlu' gıdalar mutlaka alınacak.
- Yemeklere zorunlu olan 1 adet tarçınlı elma ve 5 ceviz veya salata ile başlarsanız hem gerekli gıdaları almış olursunuz hem de aşırı yemenin önüne geçebilirsiniz.
- 8 saatlik 'beslenme penceresinde' listemizdeki yemeklerden istediğinizi (dengeli olmak kaydıyla) yiyebilirsiniz.
- Zayıflama diyetinde değilsiniz, yemekten doyarak kalkın.
- İlk zamanlar çok acıkır veya şeker kriziniz tutarsa 1 avuç kuruyemiş yiyin, bir bardak su veya ayran için.
- Unutmayın, bu programın en önemli unsuru HAREKET! Sadece bu beslenme rejimini uygulayarak istediğimiz sonuçlara ulaşamayabiliriz.

Bugün sabah kahvaltısını özleyenlere bir 'kıyak' var. Yemek orucu süresi 16 değil, 14 saat. Sabah kahvaltısı saat 10 sularında başlayabilir.

Sabah kahvaltısı

- 2 yumurtalı omlet, çırpılmış yumurta veya menemen (tereyağında pişmiş)
- 2 dilim 'çok tahıllı' ekşi mayalı ekmek
- 50 gram peynir (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)
- 10 adet zeytin
- İstediğiniz kadar söğüş domates, salatalık, biber (zeytinyağı ve limonla)
- 4 adet ceviz içi
- 1 çorba kaşığı doğal bal
- İstediğiniz kadar çay(şekersiz)

Akşam üstü 20 dakika yürüyüş

Akşam yemeği

- Izgara köfte
- Bulgur pilavı
- Domatesli piyaz
- Ayran veya kefir

Pazartesi -tavuk günü

Sabah

Şekersiz çay/kahve

Sabah egzersizleri

Öğlen yemeği

- 4 adet ceviz içi
- 1 bardak domates suyu
- Coleslaw salata
- Tavuk çorbası
- Izgara tavuk
- Ispanak kavurma veya fırında karışık sebze
- 1 dilim 'çok tahıllı' ekşi mayalı ekmek
- Şekersiz çay/kahve

Akşamüstü 20 dakika yürüyüş

Akşam yemeği

- Mercimek yemeği
- Sebzeli baharatlı bulgur pilavı
- Yoğurt
- Standart salata
- Meyve

Sabah

Şekersiz çay/kahve

Sabah egzersizleri

Öğlen yemeği

- 4 ceviz içi veya 50 gram kuruyemiş
- Ayran veya kefir
- Zengin salata (beyaz peynirli, ton balıklı veya bonfile/biftek parçacıklı)
- 1 dilim 'çok tahıllı' ekşi mayalı ekmek
- Şekersiz çay/kahve

Akşamüstü 20 dakika yürüyüş

Akşam yemeği

- Izgara bonfile (200-250 gram)
- Fırında sebze (domates soslu) veya haşlanmış brokoli (zeytinyağı ve limonlu sosla)
- Salata veya piyaz
- Ayran
- Meyve
- Şekersiz çay/kahve

Sabah

Şekersiz çay/kahve

Sabah egzersizleri

Öğlen yemeği

- 4 adet ceviz içi
- Ispanak yemeği
- Yoğurt
- 1 dilim 'çok tahıllı' ekşi mayalı ekmek
- Söğüş domates veya domates suyu
- Meyve

Akşamüstü 20 dakika yürüyüş

Akşam yemeği

- Balık çorbası
- Fırında somon veya mevsim balığı
- Haşlanmış brokoli (zeytinyağı ve limonlu sosla)
- Roka+domates veya domates+kırmızı soğan salatası
- 1 dilim 'çok tahıllı' ekşi mayalı ekmek
- 50 gram doğal tahin helvası (kaçamak-1)

Sabah

Şekersiz çay/kahve

Sabah egzersizleri

Öğlen yemeği

- 4 adet ceviz içi
- 1 bardak domates suyu
- İstediğiniz kadar zeytinyağlı sebze (mevsiminde tercih ettiğiniz herhangi biri)
- 1 dilim 'çok tahıllı' ekşi mayalı ekmek
- Meyve

Akşamüstü 20 dakika yürüyüş

Akşam yemeği

- Kurufasulye
- Sebzeli bulgur pilavı
- Standart salata
- Yoğurt
- Meyve

Sabah

Şekersiz çay/kahve

Sabah egzersizi

Öğlen yemeği

- 4 adet ceviz içi
- Sebze türlü
- Bulgur pilavı
- Yoğurt
- Domates suyu

Akşamüstü 20 dakika yürüyüş

Akşam yemeği

- Tavuk yahni
- Bulgur pilavı
- Salata
- 1 dilim 'çok tahıllı' ekşi mayalı ekmek
- Yoğurt veya ayran
- Meyve

Sabah

Şekersiz çay/kahve

Sabah egzersizi

Öğlen yemeği

Evdeki mutfağın 'izin' günü! Bu öğünü dışarıda yiyebilirsiniz. Kebapçı, köfteci, balıkçı serbest... Ne yerseniz yiyin ama mutlaka bir salata olacak ve yasaklar yine yasak.

Akşamüstü 20 dakika yürüyüş

Akşam yemeği

- 4 ceviz içi
- Kepekli makarna (bol domates soslu)
- Haşlanmış brokoli veya karnabahar (yoğurtlu)
- Bol salata
- Ayran veya domates suyu
- Meyve

- Son 30 yılda obezite 10 kat ve ona bağlı gelişen şeker hastalığı ve koroner kalp-damar hastalıkları 3 kat artmıştır.
- Salgın şekilde artan bu 'sağlıksızlık' durumuna neden, değişen beslenme alışkanlıklarımızdır.
- En önemli 'suçlular', miktar olarak artan gıda tüketimi, artan şeker tüketimi ve doğal gıdalardan işlenmiş ve suni gıdalara geçişimizdir.
- Bir başka faktör de, son 100 yılda giderek azalan fizik aktivitemiz.
- İnsanlığın tarihinde hiçbir zaman bugün olduğu gibi sürekli ve kesintisiz bir bolluk ve tokluk dönemi olmamıştır. Kıtlık ve zaman zaman açlık, metabolizmamız için doğal ve gerekli olaylardır.
- Rafine şekerlerin aşırı tüketimi obezite, şeker hastalığı ve koroner kalp hastalıklarının en önemli nedenlerinden biridir.
- Rafine şeker doğal bir madde değildir.
- Şeker, bağımlılık yapan bir maddedir.
- Suni tatlandırıcılar, adı üstünde, suni kimyasal maddelerdir ve birçok zararlı etkileri vardır. Ayrıca zayıflamak amacıyla kullanılan bu maddelerin şişmanlamaya neden olduğu belirlenmiştir.
- Obeziteye çare diye önerilen, kalori hesabına ve sürekli yemeye dayanan 'zayıflama diyetleri' işe yaramadığı gibi, düpedüz zararlıdır.
- Hiçbir zayıflama diyeti, egzersiz/spor yapılmaksızın başarılı ve kalıcı olamaz.
- Düzenli egzersiz ve spor sadece kalori yakmak için değil, kas kitlesinin korunması, insülin direncinin kırılması ve birçok 'gençlik' hormonunun salgılanması bakımından çok önemlidir.
- Sağlıklı bir kiloya ulaşmanın ve korumanın en doğru yolu, beslenmemizdeki zararlı suni gıdaları çıkarmak, doğal gıdalarla beslenmek ve içgüdüsel beslenme alışkanlığı kazanmaktır. Metabolizmanın 'normalleşmesi' ile her şey normale dönüyor.
- Belli zamanlarda aç kalmak (oruç) insan metabolizması için normal bir olaydır. 12 saati geçen açlık durumunda kan şe-

ker ve insülin seviyesi düşer, metabolizma 'yağ yakma' moduna girer ve hepsinden önemlisi, kendi içinde bir geri dönüşüm, yenilenme ve detoksifikasyon sürecine (otofaji) girer.

- Oruç, zamanla açlık duygusu ve iştahın körelmesine neden olur, anlamsız yemelerin önüne geçer ve metabolizmanın normalleşmesinde önemli rol oynar.
- 30 günlük bu program sonunda taksimetreyi 10 yıl geriye çevirmiş olmanın hazzını yaşayacaksınız.

Onuncu Bölüm:

YEMEK TARİFLERİ

Örnek menümüzde yer alan, sağlıklı olduğu kadar lezzetli olan ve sık sık yenmesini önerdiğimiz bazı yemeklerin detaylarını sizinle paylaşmak istedim. Bu yemekler, içerdikleri besinlerle özellikle çok faydalı ve çoğu 'süper' gıdalarımızı barındırıyor.

ZENGİN SALATA

Malzeme ve Hazırlama

- Marul, roka (ince kıyım)
- Zevkinize göre muhtelif yeşillikler (maydanoz, tere, nane, yeşil soğan vb)
- 1 adet kırmızıbiber (ince kıyım)
- 50 gram haşlanmış mercimek
- 100 gram protein (beyaz peynir, ızgara bonfile/biftek parçaları, ızgara tavuk parçaları veya yağı süzülmüş ton balığı)
- Zeytinyağı, limon, sirke, nar ekşisi, kristal kaya tuzu (karıştırılıp sos hazırlanacak)
- 1 dilim 'çok tahıllı' ekşi mayalı ekmek

Tüm malzemeler harmanlanıp servis edilir.

DR. YAVUZ YÖRÜKOĞLU'NUN TAVUK SUYUNA SEBZE ÇORBASI

Bu bir'çorba" olmasına karşın, aynı zamanda tek başına doyurucu bir yemek! Faydalarını anlatmak için 10 sayfa lazım, üstelik müthiş lezzetli...

Malzeme ve Hazırlama

- 1 adet tavuk (tercihen organik veya köy tavuğu)
- 2 adet iri havuç
- 2 adet orta boy soğan
- 250 gram yeşil fasulye

- 250 gram lahana
- 1 adet orta boy patates
- 250 gram sap kereviz (veya 1 adet orta boy kök kereviz)
- 1 avuç erişte
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- ½ tatlı kaşığı köri
- İsteğe göre kristal kaya tuzu, karabiber

Tavuk parçalara bölünür ve üzerini 3-4 cm örtecek kadar suda 1-2 saat haşlanır. Pişince tenceren çıkarılır. Tavuk suyunun üzerindeki fazla yağ kaşıkla alınır, atılır.

Havuç, patates, taze fasulyeler, kerevizler 1 cm'lik küp veya şerit şeklinde doğranır. Soğanlar 8'e bölünür, lahana şeritler şeklinde kesilir.

Bütün sebzeler büyük bir tencereye konularak tavuk suyunun tamamı ve 1 litre kadar daha su ile orta ateşte pişirilmeye başlanır. Tuz, karabiber ve zerdeçal ile köri ilave edilir, yaklaşık 1 saat kadar pişirilir.

Bu noktada, haşlanmış tavuğun didilmiş etlerinden arzu ettiğiniz kadarı ve bir avuç erişte ilave edilerek yarım saat daha pişirilir, ateşten alınır. Yarım saat kadar dinlendirildikten sonra servis edilir (çok sıcak sevenler gerekirse ısıtabilir).

SEBZELİ, BAHARATLI BULGUR PİLAVI

Malzeme ve Hazırlama

- 300 gram bulgur (1,5 bardak)
- 2 adet orta boy soğan
- 1 adet tatlı kırmızıbiber
- 1 adet tatlı yeşilbiber
- 1 adet orta boy domates
- 1 orta boy havuç
- 1 bardak tavuk suyu
- 1 bardak su

- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı kimyon
- İsteğe göre kristal kaya tuzu, karabiber, pul biber
- Zeytinyağı ve tereyağı

Pilav tenceresinde, rendelenmiş havuç, doğranmış biber ve soğan, 1 çorba kaşığı tereyağı ve 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile 2-3 dakika çevrilir, üzerine rendelenmiş domates ve salça ilave edilerek 1-2 dakika daha çevrilir. Yıkanmış bulgur ilave edildikten sonra üzerine su, tavuk suyu ve baharatlar ilave edilerek yaklaşık 20 dakika kısık ateşte pişirilir.

1 porsiyon 250-300 gram olup salata ve ayran/kefir ile yenilebilir.

FIRINDA KARIŞIK SEBZE

Her yemeğin, özellikle ızgara et ve tavuğun yanına harika bir ilave.

Malzeme ve Hazırlama

- 1 adet kabak
- 1 adet patlıcan
- 2 adet tatlı yeşilbiber
- 2 adet tatlı kırmızıbiber
- 1 yumruk büyüklüğünde karnabahar (parçalarına ayrılmış)
- Zeytinyağı
- İsteğe göre kristal kaya tuzu, karabiber, pul biber

Sebzeler 2-3 cm'lik parçalara bölünür, üzerlerine 2 çorba kaşığı zeytinyağı, arzuya göre tuz, karabiber ve pulbiber ilave edilerek karıştırılır, ısıya dayanıklı cam bir tepsiye konur ve 200 derece ısınmış fırına verilir. Sebzeler hafif yumuşayana veya üstleri hafif kızarana kadar 20-25 dakika pişirilir.

ISPANAK KAVURMA

Zengin vitamin ve mineral içeriğinin yanı sıra posası ile bağırsakları çalıştırmakta üstüne yok.

Malzeme ve Hazırlama

- 500 gram kg ıspanak
- 1 adet orta boy soğan
- 1 adet havuç
- Zeytinyağı ve tereyağı
- İsteğe göre kristal kaya tuzu, karabiber, pul biber

Doğranmış soğan ve havuç rendesi 2 çorba kaşığı zeytinyağı ile 2-3 dakika kavrulur. Üzerine 1 çay bardağı ılık su ve ıspanak yaprakları ilave edilerek üstü kapalı tencerede 10 dakika kadar pişirilir. Pişen ıspanak 1 çorba kaşığı tereyağı ile 2 dakika kadar çevrilir. İsteğe göre tuz ve baharatlar ilave edilir.

SAĞLIKLI DOMATES SOSU

Bu sos, makarnaya veya fırınlanmış sebzelerin üzerine ilave edildiğinde olayın rengini değiştirir!

Malzeme ve Hazırlama

- 500 gram domates püresi veya rendesi
- 2 çorba kaşığı salça
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 10 yaprak fesleğen veya reyhan (alternatif olarak kekik kullanılabilir)
- 4-5 diş sarımsak
- İsteğe göre kristal kaya tuzu, karabiber
- İstenirse15-20 adet kıyılmış siyah zeytin

Ezilmiş ve kıyılmış sarımsaklar zeytinyağında hafifçe çevrilir, üzerine domates püresi, salça ve kıyılmış fesleğen yaprakları ilave edilerek yaklaşık 30 dakika pişirilir.

SAĞLIKLI 'COLESLAW' SALATA (LAHANA SALATASI)

Her türlü et ve tavuk yemeğinin yanında salata veya garnitür olarak kullanılan bu tarif, vitaminler ve posadan yana çok zengin. Bu malzeme ile 200 gramlık 4-5 porsiyon salata çıkıyor.

Malzeme ve Hazırlama

- 500 gram lahana (ince kıyılmış)
- 2 adet orta boy havuç (rendelenmiş)
- 1 adet orta boy soğan (kıyılmış)
- 1 adet sap kereviz (kıyılmış)
- 1 çay bardağı sirke
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 1 çorba kaşığı hardal
- 1 çorba kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı kristal kaya tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 5 çorba kaşığı yoğurt

Lahana, sap kereviz ve soğanı tarif edildiği şekilde ince kıyın, havucu rendeleyin ve büyükçe bir salata kâsesine alın. Sirke, zeytinyağı, limon suyu, hardal, bal, tuz ve karabiberi ufak bir tencerede karıştırıp hafifçe ısıtın.

Bu karışımı salatamızın üzerine döküp karıştırın, 10 dakika dinlendirin. Servis etmeden önce yoğurdu içine katıp karıştırın.

YOĞURTLU KIRMIZI PANCAR SALATASI

Malzeme ve Hazırlama

- Yumruk büyüklüğünde 1 adet kırmızı pancar
- 1 adet orta boy havuç
- 250 gram taze, doğal yoğurt

- 2 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı sirke
- Zeytinyağı
- Kristal kaya tuzu

Pancar ve havuç çiğden iri iri rendelenerek sarımsaklı yoğurda katılır. Üzerine hafifçe zeytinyağı gezdirilir. Damak zevkine göre tuz ve baharat katılabilir.

YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI

Malzeme ve Hazırlama

- 150 gram semizotu yaprağı
- 150 gram yoğurt (sarımsaklı)
- Zeytinyağı

Semizotu yaprakları sarımsaklı yoğurt ile karıştırılır, üzerine hafifçe zeytinyağı gezdirilir.

BROKOLİ ÇORBASI

Malzeme ve Hazırlama

- 750 gram brokoli
- 1 adet büyük havuç
- 1 adet soğan
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 100 ml süt
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- İsteğe göre kristal kaya tuzu, karabiber

Havuç ve soğan 20 dakika kadar haşlanır, kenara alınır. Brokolinin sap kısımları ayıklanarak parçalara ayrılır, tuzlu suda 3-4 dakika haşlanır. Brokoli, havuç ve soğan bir blender'a alınır. Üzerine brokolinin kaynama suyunun bir kısmı ve 100 ml süt, zeytinyağı,

hardal, tuz ve karabiber ilave edilerek blender'da çekilir. İstenilen kıvama göre brokolinin haşlama suyundan ilave edilip 5 dakika daha orta ateşte kaynamadan pişirildikten sonra servis edilir.

İstenirse içine biraz keçi peyniri serpiştirilebilir.

Tatlı ihtiyacımızı meyvelerden karşılıyoruz ama tatlı niyetine sağlıklı ve lezzetli alternatiflerimiz var!

FIRINDA ELMA

Malzeme ve Hazırlama

- 4 adet elma
- 2 limonun suyu
- 20-30 gram tarçın

Elmalar soyulmaksızın dilimlenir, göbekleri temizlenir. Elma dilimleri ısıya dayanıklı cam kaba konur, üzerlerine limon suyu dökülür, tarçın serpiştirilir. 200 derece fırında yaklaşık 1 saat pişirilir.

ÇİKOLATALI PUDİNG

Malzeme ve Hazırlama

- 200 gram yoğurt
- 1 çorba kaşığı krema
- 1 çorba kaşığı saf kakao
- 1 tatlı kaşığı stevia tozu

Yoğurt, krema, kakao ve stevia bir kapta karıştırılır, o kadar!

MEYVELİ PUDİNG

Malzeme ve Hazırlama

- 200 gram yoğurt
- 1 çorba kaşığı krema
- 1 çorba kaşığı stevia
- 50-100 gram kadar doğranmış meyve (mevsimine göre)

Yoğurt, krema ve stevia bir kapta karıştırılır, içine meyveler ilave edilir.

Önemli Tıbbi Kavramlar

Konuların daha iyi anlaşılması için, kitapta yer yer adı geçen bazı tıbbi terim ve kavramları 'basit' bir şekilde açıklamakta fayda gördüm.

Obezite (şişmanlık)

En kısa tanımıyla, insanın boyu ve kilosu arasında kilo lehine bir oransızlıktır. Tam doğru olmamakla birlikte, 'Vücut Kitle İndeksi' kilo durumunun bir göstergesidir.

VKİ: 19-25 arası normal kilo, 25-30 arası fazla kilolu, 30'un üzeri obez olarak tanımlanır.

Obezitenin dışarıdan görülen kısmından daha önemlisi, obezite ile beraber seyreden iç organ ve karaciğer yağlanmasıdır. Bu durum insülin direnci, metabolik sendrom ve nihayetinde şeker hastalığı, koroner kalp hastalığı vb kronik dejenaratif hastalıklar ile sonuçlanır.

İnsülin

Enerji metabolizmasının en önemli hormonudur. Yediğimiz karbonhidratlı, şekerli gıdaların sindirimi ve bağırsaklardan emilerek kana geçmesi sonucunda kan şekeri (glikoz) düzeyi yükselir ve bu, pankreas bezinden insülin salgılanmasına neden olur.

İnsülinin görevi, kan şekerinin hücrelerimiz tarafından enerji olarak kullanılmasını sağlamaktır. Hücrelerimiz tarafından kullanılamayan şeker fazlası yine insülinin etkisiyle başta karaciğerimizde olmak üzere dokularımızda 'yağ' olarak depolanır.

İnsülin direnci

İnsülin direnci, hücrelerimizin insüline karşı duyarlılığını kaybetmesi durumudur.

Şişman insanlarda dışarıdan görülen yağ dokusunun dışında bir de içeride ve görülmeyen, karaciğer yağlanması, iç organ yağlanması (visceral fat)ve hücresel yağlanma oluşur. Karaciğer ve iç organ yağlanması sadece şişmanlarda değil, görüntüde zayıf kişilerde de olabilir. Bu yağlar öncelikle karaciğerin çalışmasını bozar ve bir süre sonra hücrelerin insüline karşı hassasiyetleri azalmaya başlar. Yani insülin, enerji olarak kullanılan glikozu (şeker) hücrelere sokamaz ve kan şekeri yükselmeye başlar, yükselen kan şekeri daha çok insülin salgılanmasına neden olur. Böylece, sonu dört dörtlük 'şeker hastalığı' ile sonuçlanacak bir 'fasit daire' süreci oluşur.

Metabolik sendrom

Bu bir hastalık olmayıp, metabolizmanın ayarının bozulduğunu gösteren risk faktörleri grubudur. Metabolik sendrom kriterlerine sahip kişilerin koroner kalp hastalıklarına yakalanma ve bu hastalıktan 10 yıl içinde ölme riski, olmayanlara göre %40 daha yüksektir.

Metabolik Sendromun 5 adet tıbbi göstergesi vardır:

- Açlık kan şekeri seviyesinin yüksek olması (110 mg/dl'nin üzerinde)
- Yüksek tansiyon (140/90 mm Hg'in üzerinde)
- Göbeklenme (göbek çevresinin erkeklerde 105 cm, kadınlarda 90 cm'nin üzerinde olması)
- HDL kolesterol düşüklüğü - (erkeklerde 40, kadınlarda 50 mg/dl'nin altında olması)
- Trigliserit yağlarının yüksek olması (150 mg/dl'nin üzerinde olması)

Bu kriterlerde 3 veya fazlasının olması halinde metabolik sendrom tanısı koydurur. Metabolik sendrom çok önemli bir risk faktörü olup, öncelikle sağlıklı beslenme ve egzersiz ile tedavisi gerekli bir durumdur.

Enflamasyon (yangı)

En basit tarifiyle, vücudumuzun bazı maddelere karşı verdiği, alerjiye benzer bir reaksiyondur. Bir sivrisinek ısırığının kızarması bir enflamasyondur, nezle olduğunuzda burnunuzda oluşan kızar-

ma ve akıntı bir enflamasyondur, midenize dokunan bir şey yediniz, mideniz yanmaya başladı (gastrit) bu da bir enflamasyondur.

Enflamasyon, normal şartlarda gerekli ve faydalı bir reaksiyondur, ancak sürekli (kronik) hale geldiğinde önemli zararlara neden olur. Konumuz açısından önemi, başta şeker ve alkol olmak üzere birçok gıda ve gıda katkı maddelerinin enflamasyona neden olduğudur. Öte yandan, vücudumuzdaki fazla yağ dokuları da enflamasyona neden olan birçok madde salgılar. Enflamasyon, bütün dokularımıza zarar veren, için için yanan bir yangın gibidir. Başta kalp-damar hastalıkları ve kanserler olmak üzere birçok kronik hastalığa zemin hazırlar.

Posa (lif-fiber)

Beslenmemizde posanın önemini ne kadar vurgulasam azdır.

Posa,'kompleks karbonhidrat' yapıda olup insanlar tarafından sindirilemeyen maddelerdir. Her türlü meyve, sebze, salata, bakliyat ve tahılda bol miktarda bulunur. Eriyen ve erimeyen tipleri olup (detaylar önemli değil), sindirim, bağışıklık, şeker ayarlaması, kolesterol ayarlaması için fevkalade faydalı ve önemlidir.

Fitokimyasal maddeler

Bitkilerin içeriğinde bulunan, çoğu güçlü antioksidan özelliğe sahip bitkisel moleküllerdir. Bu maddeler çoğunlukla bitkilerin mantarlar ve diğer mikroplar gibi dış etmenlere karşı kendilerini korumak için yaptıkları doğal ilaçlardır. Ancak üretimleri sırasında kimyasal tarım ilaçlarına maruz kalan meyve ve sebzeler dış etmenlere karşı korunmuş olduklarından, bu maddeleri fazlaca üretme ihtiyacı hissetmezler. Organik meyve ve sebzelerin daha sağlıklı, antioksidan açıdan daha faydalı olmalarının sebebi budur.

Fitokimyasal maddeler tek başına bir besin olmayıp kalorileri yoktur ama insan sağlığı için olağanüstü faydalara sahiptirler. Bu maddeler çoğunlukla yüksek oranda antioksidan özelliklere sahiptir, dahası, bu maddelerin bir kısmı tansiyon ve kolesterol düşürücü, kan sulandırıcı, hata kanserden koruyan ve kanseri tedavi edici özelliklere sahiptir.

İyi bilinen bazı fitokimyasal maddeler;

- **Likopen:** Domates ve karpuz gibi kırmızı etli meyve ve sebzelerde bulunur. Güçlü antioksidan, kolesterol düşürücü ve prostat kanserinden koruyucudur.
- **Resveretrol:** Kara üzüm kabuğunda, ananasta ve yerfıstığında bulunur. Çok güçlü antioksidandır.
- **Sulforafan:** Brokolide bulunur, bilinen en güçlü doğal antikanserojen maddedir.
- **Curcumin:** Zerdeçalda bulunur, çok güçlü antienflamatuar ve antikanserojen bir maddedir.

Sonsöz

Sanırım, artık okuduklarınız sayesinde beslenme ve kilo konusunda size verilmiş olan yanlış bilgileri aklınızdan çıkarıp bilimsel gerçeklere dayanan bu bilgilerle sağlıklı ve yeni bir yaşama yol almaya hazırsınız.

Oruç denince akla aç kalmak geliyor ve insanları ürkütüyor ama gördüğünüz gibi, orucumuz 4 saati akşam 8.00'den yatıncaya kadar (bu süre içinde zaten hiçbir şart altında yenmemesi gerekiyor), 8 saati uykuda ve sadece 4 saati 'aç' kalacağınız sabah saatlerinde geçiyor.

Kaldı ki, 2-3 gün sonra buna çok rahat alışılıyor. Birkaç hafta sonra zorlasalar dahi sabah sabah bir şey yemek istemeyeceksiniz. Bir süre sonra bu program sizin doğal yaşam tarzınız olacak.

Doğal ve içgüdüsel beslenme diye tanımladığım beslenme şekli, esasen insanların doğal beslenme şeklidir. Canlılar acıkınca yemek yerler, doyunca yemeği bırakırlar. Bu doğal olayı kontrol eden, akıllara durgunluk veren bir mekanizmamız var; suni gıdaları beslenmemizden çıkarıp doğal beslenmeye geçince, metabolizmamız da normalleşiyor ve her şey kendiliğinden düzeliyor.

Hareket ve spor konusunu ne kadar vurgulasam azdır. Kilo (ve sağlık) denkleminin bir unsuru beslenme ise diğeri de harekettir. "Spor yapmadan diyet yapayım, kilo vereyim" veya "İstediğim gibi yiyeyim sporla yakarım" mantığı yanlıştır ve mümkün değildir. Sağlıklı beslenmenin faydası başka, sporun faydası başkadır ve birbirlerinin alternatifi değildir. İkisini birlikte yapmamız şarttır.

Bu programdan elde edeceğiniz neticeler tamamen size bağlı. Diyete ve egzersize uyduğunuz oranda başarılı olursunuz. Kazancınız sadece kilo vermek değil, metabolizmanızı normalleştirmek, enerji düzeyinizi artırmak ve birçok ölümcül hastalık risk faktörünü azaltmak olacaktır.

Programı tamamladıktan ve istediğiniz sonucu elde ettikten sonra her şey çok kolay. Metabolizmanız (ve iştahınız) normale dönmüş olacağından, artık anlamsız acıkmalar yaşamayacaksınız, atıştırmalara ihtiyaç duymayacaksınız. Program sonrasında, kalori kısıtlamasına dayanan zayıflama diyetlerinde olduğu gibi, gevşettiğiniz anda hızlı kilo almak gibi bir sorununuz olmayacak. Program sonrasında bu düzeni devam ettirebileceğiniz gibi, sadece haftada birkaç gün 16 saatlik yemek orucunu uygulayabilirsiniz. Ama günde en az 30-40 dakikalık hareket (spor, yürüyüş, yüzme vb) hayatınızın parçası olsun.

Başta anlattığım gibi, ben, geliştirdiğim bu programı bizzat uyguladım ve istediğim sonucu elde ettim. Bu noktada artık programa harfiyen uymuyorum ama içgüdülerimle hareket etmeyi öğrendim; bir gün fazla yersem ertesi gün azaltabiliyorum, bir gün egzersiz yapamazsam ertesi gün fazla yapıp arayı kapatıyorum ve hiç zorlanmıyorum. Sizin de başaracağınızdan şüphem yok.

Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu
Ankara, Kasım 2015

Yararlanılan Kaynaklar

1. Changes in emerging cardiac biomarkers after an intensive lifestyle intervention. Chainani-Wu N et al. Am J Cardiol. 2011 Aug 15;108(4):498-507
2. The effectiveness and efficacy of an intensive cardiac rehabilitation program in 24 sites. Silberman A1, Banthia R, Estay IS, Kemp C, Studley J, Hareras D, Ornish D. Am J Health Promot. 2010 Mar-Apr;24(4):260-6
3. Effect of intensive lifestyle changes on endothelial function and on inflammatory markers of atherosclerosis. Dod HS et al. Am J Cardiol. 2010 Feb 1;105(3):362-7
4. Healthy lifestyle behaviors and all-cause mortality among adults in the United States. Ford ES1, Bergmann MM, Boeing H, Li C, Capewell S.Prev Med. 2012 Jul;55(1):23-7
5. Balancing life-style and genomics research for disease prevention. Willett WC.Science. 2002 Apr 26;296(5568):695-8.
6. The seventy percent solution.Wahls TL. J Gen Intern Med. 2011 Oct;26(10):1215-6
7. Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study. Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N.PLoS Med. 2008 Jan 8;5(1):e12. doi: 10.1371/journal.pmed.0050012
8. Turning the Clock back 14 years. Michael Greger. Nutritionfacts.org.
9. Bringing lifestyle into the equation. Shurney D. Journal of Managed Care. Vol 14, No 2, 2011
10. Exercise and glucose control. Buresh R. J Sports Med Phys Fitness. 2014 Aug;54(4):373-82
11. Impact of different training modalities on glycaemic control and blood lipids in patients with type 2 diabetes: a systematic review and network meta-analysis. Schwingshakl L et al. Diabetologia. 2014 Jul 5
12. The first long-lived mutants: discovery of the insulin/IGF-1 pathway for ageing. Kenyon C. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2011 Jan 12;366(1561):9-16.
13. Increased telomerase activity and comprehensive lifestyle changes: a pilot study. Ornish D1, Lin J, Daubenmier J, Weidner G, Epel E, Kemp C, Magbanua MJ, Marlin R, Yglecias L, Carroll PR, Blackburn EH. Lancet Oncol. 2008 Nov;9(11):1048-57
14. Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention. Ornish D, Magbanua MJ, Weidner G et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2008 Jun 17;105(24):8369-74
15. Mediterranean diet for primary prevention of cardiovascular disease. Estruch R, Ros E, Martínez-González MA. N Engl J Med. 2013 Aug 15;369(7):676-7
16. Angina pectoris and atherosclerotic risk factors in the multisite cardiac lifestyle intervention program. Frattaroli J, Weidner G, Merritt-Worden TA, Frenda S, Ornish D. Am J Cardiol. 2008 Apr 1;101(7):911-8
17. Lifestyle is medicine. Katz DL. Virtual Mentor. 2013 Apr 1;15(4):286-92
18. Healthy living is the best revenge: findings from the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition-Potsdam study. Ford ES, Bergmann MM, Kröger J, Schienkiewitz A, Weikert C, Boeing H. Arch Intern Med. 2009 Aug 10;169(15):1355-62
19. A Whole-Food Plant-Based Diet Reversed Angina without Medications or Procedures. Massera D, Zaman T, Farren GE, Ostfeld RJ.Case Rep Cardiol. 2015;2015:978906
20. An approach to the reduction of the most common Western cancers. The failure of therapy to reduce disease.Burkitt D.Arch Surg. 1991 Mar;126(3):345-7.
21. Western diseases and their emergence related to diet.Burkitt DP.S Afr Med J. 1982 Jun 26;61(26):1013-5

22. The emergence of "lifestyle medicine" as a structured approach for management of chronic disease.Egger GJ, Binns AF, Rossner SR.Med J Aust. 2009 Feb 2;190(3):143-5.
23. Lifestyle medicine: treating the causes of disease. Hyman MA, Ornish D, Roizen M.Altern Ther Health Med. 2009 Nov-Dec;15(6):12-4.
24. Balancing life-style and genomics research for disease prevention. Willett WC.Science. 2002 Apr 26;296(5568):695-8.
25. Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study.Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N.PLoS Med. 2008 Jan 8;5(1):e12.
26. Turning the clock back 14 years. Dr. Michael Greger. Nutrirtionfacts.org
27. The role of fructose in the pathogenesis of NAFLD and the metabolic syndrome. Lim JS, Mietus-Snyder M, Valente A, Schwarz JM, Lustig RH. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2010 May;7(5):251-64
28. Public health: The toxic truth about sugar. Lustig RH, Schmidt LA, Brindis CD. Nature. 2012 Feb 1;482(7383):27-9
29. Dietary treatment of nonalcoholic steatohepatitis. Perito ER, Rodriguez LA, Lustig RH. Curr Opin Gastroenterol. 2013 Mar;29(2):170-6
30. Fructose: it's "alcohol without the buzz". Lustig RH. Adv Nutr. 2013 Mar 1;4(2):226-35
31. What is metabolic syndrome, and why are children getting it? Weiss R, Bremer AA, Lustig RH. Ann N Y Acad Sci. 2013 Apr;1281:123-40
32. Fat Chance. Robert Lustig, Publisher: Fourth Estate, 2012.
33. Why dieting should die. Katz DL. Child Obes. 2014 Dec;10(6):443-4
34. Dieting: really harmful, merely ineffective or actually helpful? Lowe MR, Timko CA. Br J Nutr. 2004 Aug;92 Suppl 1:S19-22
35. Pathways from dieting to weight regain, to obesity and to the metabolic syndrome: an overview. Dulloo AG1, Montani JP. Obes Rev. 2015 Feb;16 Suppl 1:1-6
36. How dieting makes the lean fatter: from a perspective of body composition autoregulation through adipostats and proteinstats awaiting discovery. Dulloo AG1, Jacquet J, Montani JP, Schutz Y. Obes Rev. 2015 Feb;16 Suppl 1:25-35
37. How dieting makes some fatter: from a perspective of human body composition autoregulation. Dulloo AG1, Jacquet J, Montani JP.Proc Nutr Soc. 2012 Aug;71(3):379-89
38. Can we say what diet is best for health? Katz DL, Meller S. Annu Rev Public Health. 2014;35:83-103
39. Breakfast: to skip or not to skip? Zilberter T, Zilberter EY. Front Public Health. 2014 Jun 3;2:59
40. Exercise and glucose control. Buresh R. J Sports Med Phys Fitness. 2014 Aug;54(4):373-82
41. Exercise is medicine: a call to action for physicians to assess and prescribe exercise. Sallis R. Phys Sportsmed. 2015 Feb;43(1):22-26
42. Exercise induced adipokine changes and the metabolic syndrome. Golbidi S, Laher I. J Diabetes Res. 2014;2014:726861
43. Physical activity--a crucial factor in the prevention of cardiovascular diseases. Anderssen SA1, Hjermann I. Tidsskr Nor Laegeforen. 2000 Oct 30;120(26):3168-72.
44. Exercise as prescription therapy: benefits in cancer and hypertensive patients. Stefani L, Maffulli N, Mascherini G, Francini L, Petri C, Galanti G. Transl Med UniSa. 2014 Dec 19;11:39-43.
45. Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus. Gill JM, Cooper AR. Sports Med. 2008;38(10):807-24.
46. Improvement in endothelial function by lifestyle modification focused on exercise training is associated with insulin resistance in obese patients.
47. Kurose S et al. Obes Res Clin Pract. 2014 Jan-Feb;8(1):e106-114
48. Skeletal muscle mass and risk of death in an elderly population. Chuang SY, Chang HY, Lee MS, Chia-Yu Chen R, Pan WH. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2014 Jul;24(7):784-91
49. Continuous vs interval training on glycemic control and macro- and microvascular reactivity in type 2 diabetic patients. Mitranun W, Deerochanawong C, Tanaka H, Suksom D. Scand J Med Sci Sports. 2014 Apr;24(2):e69-76

50. Modification of insulin sensitivity and glycemic control by activity and exercise. Roberts CK, Little JP, Thyfault JP. Med Sci Sports Exerc. 2013 Oct;45(10):1868-77
51. The impact of brief high-intensity exercise on blood glucose levels. Adams OP. Diabetes Metab Syndr Obes. 2013;6:113-22
52. High-intensity aerobic exercise training improves the heart in health and disease. Kemi OJ, WisloffU. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2010 Jan-Feb;30(1):2-11
53. Exercise-dependent growth hormone release is linked to markers of heightened central adrenergic outflow. Weltman A et al. J Appl Physiol (1985). 2000 Aug;89(2):629-35.
54. Impact of acute exercise intensity on pulsatile growth hormone release in men. Pritzlaff CJ et al. J Appl Physiol (1985). 1999 Aug;87(2):498-504.
55. Exercise and the growth hormone-insulin-like growth factor axis. Frystyk J. Med Sci Sports Exerc. 2010 Jan;42(1):58-66
56. Extremely short duration high intensity interval training substantially improves insulin action in young healthy males. Babraj JA, VollaardNB, Keast C, Guppy FM, Cottrell G, Timmons JA. BMC Endocr Disord. 2009 Jan 28;9:3
57. Impact of acute exercise intensity on pulsatile growth hormone release in men. Pritzlaff CJ, Wideman L, Weltman JY, Abbott RD, Gutgesell ME, Hartman ML, Veldhuis JD, Weltman A. J Appl Physiol (1985). 1999 Aug;87(2):498-504.
58. Effect of low and high intensity exercise on circulating growth hormone in men. Felsing NE, Brasel JA, Cooper DM. J Clin Endocrinol Metab. 1992 Jul;75(1):157-62.
59. Testosterone, growth hormone and IGF-I responses to acute and chronic resistive exercise in men aged 55-70 years. Nicklas BJ, Ryan AJ, Treuth MM, Harman SM, Blackman MR, Hurley BF, Rogers MA. Int J Sports Med. 1995 Oct;16(7):445-50.
60. Endocrine response to intense interval exercise. Gray AB, Telford RD, Weidemann MJ. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1993;66(4):366-71.
61. Effects of Low-Volume High-Intensity Interval Training (HIT) on Fitness in Adults: A Meta-Analysis of Controlled and Non-Controlled Trials. Weston M, Taylor KL, Batterham AM, Hopkins WG. Sports Med. 2014 Jul;44(7):1005-17
62. Low-volume high-intensity interval training rapidly improves cardiopulmonary function in postmenopausal women. Klonizakis M, Moss J, Gilbert S, Broom D, Foster J, Tew GA. Menopause. 2014 Feb 17
63. High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. Weston KS, Wisløff U2, Coombes JS. Br J Sports Med. 2014 Aug;48(16):1227-1234
64. High intensity, interval exercise improves quality of life of patients with chronic heart failure: a randomized controlled trial. Chrysohoou C et al. QJM. 2014 Jan;107(1):25-32.
65. The higher the better? Interval training intensity in coronary heart disease. Moholdt T, Madssen E, Rognmo O, Aamot IL. J Sci Med Sport. 2013 Aug 9. pii: S1440-2440
66. Effects of high vs. moderate exercise intensity during interval training on lipids and adiponectin levels in obese young females. Racil G, Ben Ounis O, Hammouda O, Kallel A, Zouhal H, Chamari K, Amri M. Eur J Appl Physiol. 2013 Oct;113(10):2531-40
67. Short-term high-intensity interval exercise training attenuates oxidative stress responses and improves antioxidant status in healthy humans. Bogdanis GC et al. Food Chem Toxicol. 2013 Nov;61:171-7
68. High-intensity aerobic interval exercise in chronic heart failure. Meyer P, Gayda M, Juneau M, Nigam A. Curr Heart Fail Rep. 2013 Jun;10(2):130-8
69. High-intensity interval training in cardiac rehabilitation. Guiraud T, Nigam A, Gremeaux V, Meyer P, Juneau M, Bosquet L. Sports Med. 2012 Jul 1;42(7):587-605
70. Sprint interval and endurance training are equally effective in increasing muscle microvascular density and eNOS content in sedentary males. Cocks M et al. J Physiol. 2013 Feb 1;591(Pt 3):641-56.
71. The Chairman's Curse: Lethal Sitting. Levine JA. Mayo Clin Proc. 2014 Aug;89(8):1030-2
72. Non-exercise activity thermogenesis (NEAT). Levine JA. Nutr Rev. 2004 Jul;62(7 Pt 2):S82-97

73. Nonexercise activity thermogenesis (NEAT): environment and biology. Levine JA.
74. Treadmill desks: A 1-year prospective trial. Koepp GA, Manohar CU, McCrady-Spitzer SK, Ben-Ner A, Hamann DJ, Runge CF, Levine JA. Obesity (Silver Spring). 2013 Apr;21(4):705-11
75. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Blair SN.Br J Sports Med. 2009 Jan;43(1):1-2.
76. Exercise and longevity. Gremeaux V, Gayda M, Lepers R, Sosner P, Juneau M, Nigam A.Maturitas. 2012 Dec;73(4):312-7
77. Sedentary behaviour and cardiovascular disease: a review of prospective studies. Ford ES, Caspersen CJ. Int J Epidemiol. 2012 Oct;41(5):1338-53
78. Television viewing and incident cardiovascular disease: prospective associations and mediation analysis in the EPIC Norfolk Study. Wijndaele K, Brage S, Besson H, Khaw KT, Sharp SJ, Luben R, Bhaniani A, Wareham NJ, Ekelund U. PLoS One. 2011;6(5):e20058
79. Screen-based entertainment time, all-cause mortality, and cardiovascular events: population-based study with ongoing mortality and hospital events follow-up. Stamatakis E, Hamer M, Dunstan DW. J Am Coll Cardiol. 2011 Jan 18;57(3):292-9
80. Television viewing time independently predicts all-cause and cardiovascular mortality: the EPIC Norfolk study. Wijndaele K, Brage S,Besson H, Khaw KT, Sharp SJ, Luben R, Wareham NJ, Ekelund U. Int J Epidemiol. 2011 Feb;40(1):150-9
81. Move a little, Lose a lot. By James Levine MD. Publisher Harmony 1. Edition 2009
82. Sitting Kills, Moving Heals.By Joan Vernikos PhD. Quill Driver Books 2011
83. Role of hormesis in life extension by caloric restriction. Masoro EJ.Dose Response. 2006 Aug 19;5(2):163-73
84. Treating aging: progress toward dietary restriction mimetics. Cabreiro F, Gems D.F1000 Biol Rep. 2010 Oct 21;2:76
85. Longevity. The allostatic load of dietary restriction. Pijl H.Physiol Behav. 2012 Apr 12;106(1):51-7
86. Insights into the beneficial effect of caloric/ dietary restriction for a healthy and prolonged life. Pallavi R, Giorgio M, Pelicci PG. Front Physiol. 2012 Aug 9;3:318
87. The use of calorie restriction mimetics to study aging. Kitada M, Koya D. Methods Mol Biol. 2013;1048:95-107
88. Calorie restriction and dietary restriction mimetics: a strategy for improving healthy aging and longevity. Testa G, Biasi F, Poli G, Chiarpotto E. Curr Pharm Des. 2014;20(18):2950-77
89. Caloric restriction modulates insulin receptor signaling in liver and skeletal muscle of rat. Zhu M, de Cabo R, Anson RM, Ingram DK, Lane MA. Nutrition. 2005 Mar;21(3):378-88
90. A protein restriction-dependent sulfur code for longevity. Shim HS, Longo VD. Cell. 2015 Jan 15;160(1-2):15-7
91. Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. Longo VD, Mattson MP. Cell Metab. 2014 Feb 4;19(2):181-92
92. Aging, nutrient signaling, hematopoietic senescence, and cancer. Balasubramanian P, Longo VD. Crit Rev Oncog. 2013;18(6):559-71.
93. Growth factors, nutrient signaling, and cardiovascular aging. Fontana L, Vinciguerra M, Longo VD. Circ Res. 2012 Apr 13;110(8):1139-50
94. Development of calorie restriction mimetics as a prolongevity strategy. Ingram DK, Anson RM, de Cabo R, Mamczarz J, Zhu M, Mattison J, Lane MA, Roth GS. Ann N Y Acad Sci. 2004 Jun;1019:412-23.
95. Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake.
96. Anson RM, Guo Z, de Cabo R, Iyun T, Rios M, Hagepanos A, Ingram DK, Lane MA, Mattson MP. Proc Natl Acad Sci U S A. 2003 May 13;100(10):6216-20
97. Caloric restriction and intermittent fasting: two potential diets for successful brain aging. Martin B1, Mattson MP, Maudsley S. Ageing Res Rev. 2006 Aug;5(3):332-53

98. The effect on health of alternate day calorie restriction: eating less and more than needed on alternate days prolongs life. Johnson JB, Laub DR, John S. Med Hypotheses. 2006;67(2):209-11.
99. Effect of intermittent fasting and refeeding on insulin action in healthy men. Halberg N, Henriksen M, Söderhamn N, Stallknecht B, Ploug T, Schjerling P, Dela F. J Appl Physiol (1985). 2005 Dec;99(6):2128-36
100. Beneficial effects of intermittent fasting and caloric restriction on the cardiovascular and cerebrovascular systems. Mattson MP, Wan R. J Nutr Biochem. 2005 Mar;16(3):129-37.
101. Alternate day fasting for weight loss in normal weight and overweight subjects: a randomized controlled trial. Varady KA, Bhutani S, Klempel MC, Kroeger CM, Trepanowski JF, Haus JM, Hoddy KK, Calvo Y. Nutr J. 2013 Nov 12;12(1):146
102. Alternate day fasting increases LDL particle size independently of dietary fat content in obese humans. Klempel MC, Kroeger CM, Varady KA. Eur J Clin Nutr. 2013 Jul;67(7):783-5
103. Alternate day fasting and endurance exercise combine to reduce body weight and favorably alter plasma lipids in obese humans. Bhutani S, Klempel MC, Kroeger CM, Trepanowski JF, Varady KA. Obesity (Silver Spring). 2013 Jul;21(7):1370-9
104. Practicality of Intermittent Fasting in Humans and its Effect on Oxidative Stress and Genes Related to Aging and Metabolism. Wegman MP, Guo M, Bennion DM et al. Rejuvenation Res. 2014 Dec 29.
105. Improvement in coronary heart disease risk factors during an intermittent fasting/calorie restriction regimen: Relationship to adipokine modulations. Kroeger CM, Klempel MC, Bhutani S, Trepanowski JF, Tangney CC, Varady KA. Nutr Metab (Lond). 2012 Oct 31;9(1):98
106. Improvements in LDL particle size and distribution by short-term alternate day modified fasting in obese adults. Varady KA, Bhutani S, Klempel MC, Lamarche B. Br J Nutr. 2011 Feb;105(4):580-3.
107. Dietary and physical activity adaptations to alternate day modified fasting: implications for optimal weight loss. Klempel MC, Bhutani S, Fitzgibbon M, Freels S, Varady KA. Nutr J. 2010 Sep 3;9:35
108. An intermittent exhaustion of the pool of glycogen in the human organism as a simple universal health promoting mechanism Cherkas A, Golota S2. Med Hypotheses. 2014 Mar;82(3):387-9
109. Prospective Evaluation of the Association of Nut/Peanut Consumption With Total and Cause-Specific Mortality. Luu HN, Blot WJ, Xiang YB,JAMA Intern Med. 2015 Mar 2
110. Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial. Guasch-Ferré M, Bulló M, Martínez-González MÁ et al. BMC Med. 2013 Jul 16;11:164
111. Nuts, hypertension and endothelial function.Casas-Agustench P, López-Uriarte P, Ros E, Bulló M, Salas-Salvadó J.Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2011 Jun;21 Suppl 1:S21-33
112. Hazelnut-enriched diet improves cardiovascular risk biomarkers beyond a lipid-lowering effect in hypercholesterolemic subjects. Orem A, Yucesan FB, Orem C, Akcan B, Kural BV, Alasalvar C, Shahidi F.J Clin Lipidol. 2013 Mar-Apr;7(2):123-31
113. Effects of walnuts on endothelial function in overweight adults with visceral obesity: a randomized, controlled, crossover trial. Katz DL, Davidhi A, Ma Y, Kavak Y, Bifulco L, Njike VY. J Am Coll Nutr. 2012 Dec;31(6):415-23.
114. Mediterranean diet and cardiovascular health: Teachings of the PREDIMED study. Ros E, Martínez-González MA, Estruch R et al. Adv Nutr. 2014 May 14;5(3):330S-6S.
115. Beneficial effects of L-arginine on reducing obesity: potential mechanisms and important implications for human health. McKnight JR, Satterfield MC, Jobgen WS. Et al.Amino Acids. 2010 Jul;39(2):349-57
116. A monounsaturated fatty acid-rich pecan-enriched diet favorably alters the serum lipid profile of healthy men and women. Rajaram S, Burke K, Connell B, Myint T, Sabaté J.J Nutr. 2001 Sep;131(9):2275-9.
117. Dose response of almonds on coronary heart disease risk factors: blood lipids,

oxidized low-density lipoproteins, lipoprotein(a), homocysteine, and pulmonary nitric oxide: a randomized, controlled, crossover trial.Jenkins DJ1, Kendall CW, Marchie A et al. Circulation. 2002 Sep 10;106(11):1327-32.

118. Nut consumption is associated with decreased health risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome in U.S. adults: NHANES 1999-2004. O'Neil CE, Keast DR, Nicklas TA, Fulgoni VL 3rd.J Am Coll Nutr. 2011 Dec;30(6):502-10.
119. Dietary macronutrients and food consumption as determinants of long-term weight change in adult populations: a systematic literature review. Fogelholm M, Anderssen S, Gunnarsdottir I, Lahti-Koski M.Food Nutr Res. 2012;56
120. A toast to health and performance! Beetroot juice lowers blood pressure and the O2 cost of exercise.Ferreira LF, Behnke BJ.Appl Physiol (1985). 2011 Mar;110(3):585-6
121. Acute blood pressure lowering, vasoprotective, and antiplatelet properties of dietary nitrate via bioconversion to nitrite. Webb AJ, Patel N, Loukogeorgakis S et al. Hypertension. 2008 Mar;51(3):784-90

PROF. DR. YAVUZ YÖRÜKOĞLU

30 GÜNDE 10 YIL

"Anlattıklarımın hepsini bizzat uyguladım. Bu 30 günlük programın sonunda 9 kg verdim, 'vücut kitle indeksim' azaldı, kas kitlem arttı, kan şekerim 24 puan düştü, tansiyonum kontrol altına girdi, artık tansiyon ilacı kullanmıyorum. Kolesterol değerlerim de kardiyolog arkadaşlarımı memnun edecek seviyelere geldi. Bu arada belki de en önemlisi; enerji düzeyim tahmin edemeyeceğim kadar arttı. Bu kazanımlar hiçbir ilaç tedavisi veya zayıflama diyeti ile elde edilemeyecek faydalar..."

Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu

İşte karşınızda Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu'nun sizler için geliştirdiği ve bizzat uygulayıp denediği beslenme programı. Vaadi çok net: 30 gün boyunca uygulayın 10 yıl gençleşin! Bu, basit bir zayıflama veya fitness programı değil! Tıbbi kanıtlara dayandırılmış komple bir 'iyileştirme' ve 'yaşlanmayı geciktirme' programı.

Prof. Yörükoğlu iddialı! 30 günlük bu programın sonunda:

- Fazla kilolarınızı vereceksiniz (30 günde 7-10 kg).
- Enerji düzeyiniz artacak.
- Yüksek ise şeker ve kolesterol düzeylerinde anlamlı (%10-20) azalmalar sağlayacak, ilaç ihtiyacını azaltacak veya tamamen ortadan kaldıracaksınız.
- Hipertansiyon varsa şiddeti azalacak ve ilaç ihtiyacı azalacak.
- Cinsel performansınız artacak.
- Kalp-damar hastalıkları ve kanser riskinizi % 50 azaltacaksınız.
- Daha sağlıklı, genç ve güzel bir görünüm kazanacaksınız.
- Yaşam kaliteniz yükselecek.
- Yaşlanma süreciniz yavaşlayacak.
- Sağlıklı yaşam süreniz artacak.

Fazla söze gerek var mı? Deneyin, görün!

hayykitap